



THE STRONG MIND

العقل الرصين

فنّ بناء القوة الداخلية
للتغلّب على مصاعب الحياة



المؤلف الذي احتلت كتبه المراتب الأولى في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً حول العالم

ريوهو أوكاوا

قائد ومؤسّس مجموعة «العلم السعيد»

RYUHO OKAWA

THE STRONG MIND

العقل الرصين

فن بناء القوة الداخلية

للتغلب على مصاعب الحياة

THE STRONG MIND
العقل الرصين

فن بناء القوة الداخلية
للتغلب على مصاعب الحياة

تأليف
ريوهو أوكاوا
Ryuho Okawa

ترجمة
زينة إدريس


الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L


mohamed khatab

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

The Strong Mind:

The Art of Building the Inner Strength to Overcome Life's Difficulties

حقوق النشر العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

IRH Press Co., Ltd.

2-10-8 Akasaka, Minato-ku,

Tokyo, 107-0052, Japan

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

Original Title: "Strong Mind"

First Published in Japan in 2010 as Strong Mind by IRH Press Co., Ltd.

الطبعة الأولى: 1443 هـ - 2021 م

ردمك 9786140267411



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: **أبجد غرافيكس**، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

المقدّمة

أعرض في هذا الكتاب، العقل الرصين، خلاصة أفكاري بشأن المواقف العقلية التي يجب تنميتها وفلسفتي في الحياة خلال فترة نضوجي كزعيم روحي. وتوضح الصفحات التالية طرق التغلّب على عقبات الحياة ومصاعبها، والصفات الإنسانية التي تمكّن المرء من تحقيق نجاح كبير، والأسرار الحيوية للانتصار في كفاحات الحياة.

إنّ ما مررتُ به خلال العقود الأخيرة بعد صحوتي الروحية زادني قوّةً في القلب والعقل وساعدني على تنمية قدرتي وعمقي كإنسان. وفي هذه الفترة، ذقت من المعاناة والحزن ما لم يختبره الشخص العادي.

على مرّ السنوات، أنتجتُ عدداً كبيراً من الأعمال والمحاضرات المنشورة التي تضمّنت مجموعة متنوّعة من وجهات النظر، وكلّها تمثّل الأيّام التي أمضيتها في تنمية عقل رصين من خلال المعاناة.

في كلّ يوم عشتُه، سواء جلب معه الرياح العاتية أو المطر الغزير أو الحرّ اللاهب، حاولت تحويل العقل الضعيف إلى عقل رصين. وبينما كنت أسير على طريق تحسين الذات، كانت ذاتي الأخرى حاضرة دائماً، تراقب كلّ خطوة أخطوها في هذه الرحلة.

ريوهو أوكاوا

المؤسّس ورئيس المجلس التنفيذي

لمجموعة العلم السعيد

الفصل 1
بناء القدرة على الصمود
في وجه أزمات الحياة

1

تواجهنا أزمات الحياة مرّة في كلّ عقد

رسالة في القول المأثور

"اسقُطْ سبع مرّات، وانهضْ ثمانية".

أودّ أن أستهلّ هذا الفصل بمناقشة مثل ياباني شائع، "اسقط سبع مرّات، وانهض ثمانية"، الذي يصف عقلاً لا يعرف الاستسلام. في الواقع، لطالما وجدت هذا المثل غريباً بعض الشيء. ذلك أنّ السقوط سبع مرّات، لا يتبعه نهوض سوى سبع مرّات. لذا، لطالما تساءلت كيف يمكن السقوط سبع مرّات والنهوض ثمانية. وأعتقد أنّ الفكرة تكمن على الأرجح في حثّ الإنسان على التصميم على النهوض مرّة إضافيّة كلّما سقط. بعبارة أخرى، إذا واجهتنا المشاكل سبع مرّات، فعلينا فعل ثمانية أشياء جيّدة حتّى نتمكّن من تحقيق نتيجة إيجابية في النهاية. وأعتقد أنّ هذا المقصود من القول المأثور. فعلى الرغم من أنّ الأرقام لا تتطابق من الناحية الفنّية، إلّا أنّ هذا القول يشير إلى أهمّية الصمود. إذ يجب أن نكون مستعدّين للوقوف على أقدامنا مرّة إضافية ونحن نواجه محن الحياة وتقلّباتها.

المثير للاهتمام أنّ الرقمين المستخدمَين في هذا المثل، أي سبعة وثمانية، يبدوان متطابقَين مع متوسّط عدد الأزمات الكبرى التي نواجهها خلال عقود حياتنا في هذا العالم. وربّما كانت تلك حكمة تناقلها الناس على شكل قول مأثور لمساعدتنا على الصمود في وجه تقلّبات الحياة. فعلى مدار حياتنا، نواجه في المتوسّط نحو سبع حالات حرجة يمكن أن تتحوّل إلى عقبات، ولذلك يجب أن نكون مستعدّين للنهوض ثماني مرّات لكي نختتم حياتنا بطريقة إيجابية. هذا يعني أنّنا نواجه مفترق طرق كبير في حياتنا كلّ عشر سنوات تقريباً.

الطفولة:

فترة أزمات مع الأسرة

تواجهنا أولى الأزمات نحو سنّ العاشرة، أو خلال الصفّ الخامس أو السادس. وغالباً ما تنطوي على مشكلة عائلية، كالشجار أو الطلاق أو التسريح من العمل. وقد تكون المشكلة متعلّقة أيضاً بالمدرسة، كالنزاع مع أحد الأصدقاء، أو التعرّض للتنمّر، أو التغيّب عن المدرسة. تلك هي المشاكل التي غالباً ما نواجهها في مرحلة الطفولة.

العقد الثاني من العمر:

فترة نعاني فيها من أولى نكسات سنّ الرشد

تقع الأزمة الكبرى الثانية نحو سنّ العشرين عادة، وربّما قبله أو بعده ببضع سنوات. فالجميع يخضع للاختبار قبل بلوغ سنّ الرشد. وقد يتضمّن هذا الاختبار اختيار مسار أكاديمي أو مهني. خلال هذه الفترة، نكافح أيضاً لبدء علاقات جادّة أو العثور على شركاء الحياة. وغالباً ما يتسبّب ذلك في أولى خيباتنا كراشدين ويكون له تأثير بالغ الأثر على حياتنا. إنّها تجربة شائعة نمرّ بها في أواخر سنّ المراهقة أو بدايات العقد الثاني من العمر.

العقد الثالث:

فترةٌ تختبر قدرتنا على إعالة أنفسنا وعائلاتنا

عادة ما نصبح مستقلّين تماماً على الصعيد المالي في سنّ الثلاثين تقريباً. إنّها فترة تختبر قدرتنا على الاعتماد حقّاً على الذات. وقد نواجه فيها التحدّي المالي المتمثّل في إعالة الذات من دون الاعتماد على دعم الآخرين. وإذا كنا متزوّجين، فقد نواجه مخاوف بشأن قدرتنا على إعالة الأسرة. على أيّ حال، يحدث في هذه الفترة أمر ما لقياس كفاءتنا كأشخاص راشدين، ومستقلّين، ونتمتّع بالأهلية الكاملة، وذلك في أواخر العقد الثاني أو أوائل العقد الثالث.

العقد الرابع:

فترة نواجه فيها مشاكل صعبة على الصعيد المهني أو الصحّي

ثمّة نوعان أساسيّان من التحدّيات التي يحتمل أن نواجهها مع بلوغنا مشارف سنّ الأربعين. بحلول هذا الوقت، يكون كثير منا في مناصب إدارية متوسّطة المستوى. فنواجه مشاكل تتعلّق بالترقية الوظيفية، والتي غالباً ما تشكّل معياراً لمزيد من التقدّم الوظيفي في مناصب تنفيذية عليا. لكن من الناحية الإحصائيّة، فإنّ أكثر من نصف الموظّفين لا يتجاوزون مع الأسف المناصب الإدارية المتوسّطة خلال حياتهم. قد تختلف هذه النسبة بحسب المهنة أو الصناعة، لكنّها متشابهة إلى حدّ ما في كلّ المجالات. في الشركات والمؤسّسات التجارية الأخرى التي تضمّ عدداً كبيراً من المديرين، يمكن لنحو نصف الموظّفين بلوغ مناصب إدارية متوسّطة. لكن في شركات التصنيع التي تشتمل على قوى عاملة كبيرة، فإنّ نحو 10 إلى 15 بالمائة فقط من الموظّفين يتمكّنون من بلوغ مناصب إدارية. وهذا مثال على عائق محتمل أمام النجاح قد نواجهه في حياتنا العملية.

قد نواجه أيضاً أزمات تتعلّق بالصحّة أو الأسرة. فإذا كنت تربّي أسرة أثناء العمل بدوام كامل، فقد تجد صعوبة متزايدة في تجنّب الإحساس بالتعب مع اقترابك من سنّ الأربعين. وقد يبدأ الانشغال بالحياة اليومية بالتأثير على جسدك والتسبّب بمشاكل صحّية. وغالباً ما تتفاقم حالتك نتيجة المشاكل العائلية التي تشتمل على الأولاد، والتي تصبح أكثر جدّية واحتمالاً مع تقدّمهم في العمر.

بالتالي، غالباً ما يمثّل سنّ الأربعين نقطة تحوّل بالنسبة إلى أجسامنا. إذ نبدأ بالإحساس بكثير من الأعراض والمشاكل الصحّية التي لم نشهدها في شبابنا. تحدث تغييرات هرمونية خلال هذه الفترة، ويبلغ عديد من النساء سنّ انقطاع الطمث بين أواخر العقد الرابع وأوائل العقد الخامس. وفي البداية، لا يدرك كثير منهنّ أنّهنّ يعانين من أعراض انقطاع الطمث، الأمر الذي يسبّب لهنّ الإرباك بسبب شعورهنّ بالتوعّك أو معاناتهنّ من تقلّبات عاطفية. ولجهلهنّ بالأسباب، فإنّهنّ يغفلن عن طلب المساعدة أو الدعم، وهذا ما يزيد من معاناتهنّ. على سبيل المثال، قد تجد المرأة نفسها فجأة عاجزة عن التحكّم بعواطفها، فتغضب من دون سبب واضح، وتصبّ جام غضبها على أحد أفراد الأسرة، على الرغم من معرفتها أنّ هذا السلوك لا يشبهها. هذا النوع من التجارب غالباً ما نصادفه في عقدنا الرابع.

العقد الخامس:

فترة نواجه فيها حقيقة الشيخوخة

يقال إنّ سنّ الخمسين هو عتبة الشيخوخة. شخصيّاً، أفضّل عدم استخدام هذا التعبير، لأنّه يستحضر صورة لأجسادنا وهي تضعف بسرعة. لكن من الصحيح أنّه خلال هذه الفترة، يجتاح الشيب شعرنا على نحو متزايد، وقد يعاني بعضنا من تساقط الشعر. وإذا التقيتَ بصديق قديم لم تره منذ زمن، فقد لا تتعرّف عليه حتّى، لأنّ شعره الخفيف يبدّل مظهره تماماً، وقد تتساءل عمّا حدث له ليتغيّر إلى هذا الحدّ.

حتّى النساء اللواتي يفزن بمسابقات ملكات الجمال في عقدهنّ الثاني من العمر يخسرن المعركة ضدّ الشيخوخة في العقد الخامس. وفي كفاحنّ لمقاومة مجرى الطبيعة، قد يستخدمن مستحضرات التجميل بكثافة، أو يرتدين ملابس غير مناسبة لسنّهنّ الحقيقي. لكن عاجلاً أم آجلاً، سيدركن أنّ أحدث صيحات الموضة المخصّصة للشابّات لم تعد مناسبة لأعمارهنّ أو أوزانهنّ، ويبدأن بالتوجّه إلى قسم مختلف في المتاجر يتضمّن ملابس للنساء الأكبر سنّاً.

خلال مواقف كهذه، نواجه الحقيقة القاسية أنّنا تجاوزنا منتصف الطريق في الحياة. وندرك جيّداً أنّنا أصبحنا على منحدر يتّجه نزولاً. فنشعر برياح الخريف تهبّ على حياتنا، منذرة بالاستعداد لفصل الشتاء القاسي. ونأسف على قصر الحياة وقد نشعر بالرغبة في الاستسلام. لكن لا ينبغي أن ندع هذا الشعور الكئيب يسيطر علينا. بدلاً من ذلك، يجب أن نذكّر أنفسنا أنّ هذا هو الوقت المناسب لكي نرفع من سرعة محرّكاتنا مجدّداً، ونضغط على دوّاسة الوقود، ونستمرّ بالمضيّ قدماً بإصرار.

العقد السادس:

فترة نكافح فيها مع الفجوة بين التقييمات الذاتية والموضوعيّة لأنفسنا

ماذا يحدث عندما نبلغ عقدنا السادس؟ نشعر أنّنا ما زلنا قادرين على مواكبة أيّ شخص آخر، لكنّ الآخرين يرون الأمور بشكل مختلف، وكلّما تضاعفت حماستنا، ازداد الآخرون بعداً عنّا.

وقد نواجه شيئاً من البرود من المحيطين بنا بسبب الفجوة الكبيرة بين تقييماتنا الذاتية لقدراتنا وآراء الآخرين الموضوعيّة حول كفاءتنا. فقد تكون محاطاً بأشخاص طيّبي القلب يغدقون عليك بالمديح والثناء، لكنّ قبول ذلك بشكله الظاهر قد يعميك عن احتمال أنّهم، في كثير من الحالات، لا يقصدون سوى التشجيع ببساطة.

مثال على ذلك رجل أعمال في عقده السادس يمارس رياضة الغولف مع أصدقائه، الذين يمدحونه ويصفون له مدى إعجابهم بديناميكية ضرباته واحترافيّتها والمسافة التي تجتازها كراته. ومن المحتمل أن يكون هدفهم من ذلك كسب ودّه، بينما هم في الواقع يسهّلون له إمكانيّة الفوز عليهم. لكنّ رجل الأعمال نفسه لا يدرك أنّهم يعدّلون من طريقة لعبهم لكي يشعر بالرضا عن نفسه ويعتقد أنّه ما زال قادراً على اللعب كالسابق. هذا هو نوع المواقف الذي يواجهه الستّينيون.

خلال العمل اليومي، يبدأ أولئك الأشخاص بخسارة جزء من فطنتهم المهنية. وقد يوليهم الناس الاحترام الواجب بسبب هيبتهم التي تجعلهم يبدون كفوئين في وظائفهم. لكن عليهم أن يفتحوا أعينهم على احتمال أن يتظاهر الناس بالاهتمام، بينما هم في الحقيقة يستمعون إليهم بفتور. في عقدنا السادس، وعلى الرغم من أنّ الناس قد يُظهرون لنا الاحترام، إلّا أنّه من المحتمل ألّا يطبّقوا توصياتنا، بل ما يعتقدون أنّه الأفضل بحسب رأيهم وحُكمهم. في هذه الفترة إذاً، غالباً ما نكافح مع التناقض بين تقييمنا لذاتنا والتقييمات الموضوعية لكفاءتنا، وقد يكون التوصّل إلى هذا الإدراك مؤلماً حقّاً.

العقد السابع:

فترة نكافح فيها مع زيادة الغطرسة والاستياء

مع بلوغ سنّ السبعين، يبدأ شتاء العمر. في هذا الفصل من الحياة، تهبّ الرياح الباردة والقاسية، وتجرّد الأشجار من أوراقها. وهذه المعركة ضدّ قوّة الطبيعة معركة يائسة.

عندما نبلغ العقد السابع من العمر، يكون معظمنا قد تقاعد أساساً. لكنّ قلّة منّا تبقى نشطة على الخطوط الأمامية. ومن بين هذه القلّة غالباً أصحاب المشاريع التجارية الذين يؤسّسون

ويديرون شركاتهم الخاصّة بهم. فغالباً ما يشعر هؤلاء بالحيوية وتكون لديهم النيّة بالاستمرار في العمل ولو بلغوا عامهم المائة. لكنّ حماستهم لا تعوِّض عادة عن تراجع قدراتهم.

في هذه الفترة، نطوّر كذلك ميلاً قوياً للتباهي بإنجازاتنا الماضية. فإذا نظرتَ من حولك وراقبتَ أشخاصاً في العقد السابع من العمر، سترى أنّ عديداً منهم، لا سيّما أولئك الذين حقّقوا مستوى معيّناً من النجاح، لا يتردّدون في التباهي بأنفسهم باستمرار.

أمّا أولئك الذين لا يملكون الكثير للتباهي به، فغالباً ما نجدهم يتذمّرون بشأن عوامل خارجية يعتقدون أنّها سبب مأزقهم، ذلك أنّه من المؤلم بالنسبة إليهم الإقرار أنّهم هم المسؤولون عن الوضع الذي آلوا إليه. وغالباً ما يلقون باللوم على أحد أفراد الأسرة، فيتّهمون أهاليهم مثلاً أنّهم عاملوا إخوتهم بشيء من المحاباة. وقد يعمدون أيضاً إلى إلقاء اللوم في ظروفهم الصعبة على شركائهم في الحياة.

في السبعينيات من العمر، نصبح عرضة للتصرّف بغطرسة أو الشعور بالسخط، وهذا ما يؤدّي غالباً إلى التباهي أو الشكوى. ومن شأن هذه الفترة أن تكون شاقّة حقّاً عندما يصبح من الصعب للغاية أن نرى أنفسنا بموضوعيّة. وما يزيد الأمور سوءاً أنّ المحيطين بنا غالباً ما يتردّدون في إخبارنا بحقيقة رأيهم بنا، وذلك حفاظاً على مشاعرنا في أغلب الأحيان. لكن في الحقيقة، يكون كثيرون منهم قد استسلموا، اعتقاداً منهم أنّنا لن نتغيّر بغضّ النظر عمّا يقولون. وفي الواقع، عندما نبلغ السبعين من العمر، تصبح ميولنا وسلوكيّاتنا التي تحدّد كياننا متحجّرة إلى حدّ ما. لهذا السبب، من شأن هذه الفترة أن تكون مليئة بالتحدّيات.

على الرغم من الاختلاف بين الأفراد، إلّا أنّ أولئك الذين لا يزالون يديرون أعمالهم في عقدهم السابع غالباً ما يواجهون صعوبات شديدة. إذ يبقى بإمكان البعض المحافظة على شباب الروح إذا تمكّنوا من تخفيف التدهور التدريجي في قدراتهم من خلال العمل الدؤوب والمتواصل. لكن في معظم الحالات، تبدأ كفاءتنا وقوّتنا البدنية في التضاؤل بدءاً من منتصف الستينيات من العمر، ونغرق في هذا الصراع بين قدرتنا المتدهورة ورغبتنا في مواصلة المضيّ قدماً.

العقد الثامن:

فترة نكتفي فيها بالقيام بالأشياء البسيطة وحسب

عندما نبلغ عقدنا الثامن، نبدأ بتلقّي الثناء لمجرّد قدرتنا على تولّي المهامّ البسيطة، مثل القراءة والكلام والسمع والاستجابة للآخرين. بعبارة أخرى، هذه فترة من المحتمل أن نعاني فيها من إعاقات بدنية تجعل من الصعب علينا القيام بأمور بسيطة كهذه من دون تلقّي العلاج المناسب أو الدعم. وكما رأينا، فإنّه من واقع الحياة أن "نسقط سبع مرّات وننهض ثمانية" خلال مجرى حياتنا، ما يعني أنّنا نواجه تحدّياً صعباً مرّة كلّ عقد تقريباً. وفي كثير من الحالات، لا يمكننا الانتقال إلى المرحلة التالية إلّا عند تخطّي العاصفة.

تبلغ حياتنا ذروتها نحو عمر الأربعين

بشكل عامّ، وحتّى سنّ الأربعين تقريباً، يبدو أنّ مسار حياتنا يتّجه صعوداً، ولكنّه لا يلبث أن يبدأ بالانحدار تدريجيّاً بعد ذلك. في بعض الحالات، قد يبدو الأمر كما لو أنّنا ما زلنا نتسلّق سلّم النجاح حتّى بعد الأربعينيّات. لكنّ هذا التأثير يشبه بريق الشفق الذي يتبع غروب الشمس. فغالباً ما يأتي الاعتراف بفضل عملنا وإنجازاتنا بعد حدوثها. لكن بحلول ذلك الوقت، يكون أداؤنا قد تراجع في معظم الحالات.

عادة ما نؤسّس سمعة شاملة تعكس الفوائد أو الأضرار التي جلبناها إلى المجتمع في العقدين الخامس والسادس. فمن لم يكن لديهم تأثير اجتماعي هائل، سيعرفون أساساً مكانهم في المجتمع بحلول ذلك الوقت. في حين أنّ الأشخاص المتحمّسين المليئين بالطاقة والناشطين في مجالات مختلفة، فقد يصعب توقّع مكانتهم عند انتهاء حياتهم. أمّا بالنسبة إلى الأشخاص العاديين، فتكون سمعتهم قد أصبحت ثابتة بحلول عقدهم الخامس أو السادس.

جميعنا نمرّ بحوادث كبرى في حياتنا

إذا صنعنا رسماً بيانياً لمسار حياة نموذجي، فإنّ الخطّ سينحني بشكل حادّ إلى الأعلى في البداية ونحن نكبر، ويواصل الارتفاع حتّى سنّ الأربعين. من بعد ذلك، سيبدأ بالانخفاض تدريجيّاً على منحدر لطيف. وسيكون هذا هو الشكل العامّ للرسم البياني. لكن إذا ما نظرنا عن كثب، فإننا

سنلاحظ أنّ الخطّ ليس سلساً، بل وعراً، مع تقلّبات صعوداً وهبوطاً. فجميعنا نمرّ بتقلّبات ونكسات عديدة، أو بحوادث كبرى، تترك بصمات بارزة على حياتنا. وتشمل الأحداث الرئيسة التي قد نواجهها في العالم الحديث القبول في الجامعة أو التخرّج منها، أو الدخول في علاقات جدّية أو انتهائها، أو الزواج أو الطلاق. وقد تشمل أحداث الحياة الكبرى أيضاً المصاعب المالية أو الأمراض أو المشاكل العائلية.

في الواقع، لا مفرّ من هذه التجارب والمحن التي تضعها الحياة في طريقنا، لأنّها جزء من كتاب الحياة المُعدّ خصّيصاً لكي يحقّق كلّ منّا النموّ الروحي. وعلى حدّ علمي، لم يتمكّن أحد من الإفلات من مثل هذه التجارب. صحيح أنّنا لا نعرف مسبقاً ما هي المشاكل التي تنتظرنا، ولكن أيّاً تكن، يجب أن نعالجها بشكل مباشر عندما تظهر. وبينما نكافح معها، يمكننا بناء قوّتنا الداخلية وزيادة قدراتنا أكثر ممّا توقّعنا بكثير. وفي كلّ مرّة نتغلّب فيها على إحدى المشقّات، سيصبح من الأسهل علينا بكثير حلّ المشاكل المشابهة التي تعترض طريقنا.

على سبيل المثال، من شأن المرض أن يشكّل تجربة صعبة للغاية عندما يمرّ بها الإنسان للمرّة الأولى، ولكنّه يكتسب مناعة عقلية ضدّ الأعراض عندما يتحتّم عليه مقاومة المرض مجدّداً، ويصبح مستعدّاً لمواجهته. إذ يكون قد استجمع أفكاره واتّخذ قراراته في وقت مبكر، فيفكّر في كيفيّة إعالة أسرته، والتخطيط للشيخوخة، وتوريث ممتلكاته. فيضطرّ صاحب العمل مثلاً لتسليم شركتك لمن يخلفه، اعتماداً على مدى خطورة حالته الصحّية. وتجربة الإنسان السابقة مع المرض تمنحه مجالاً واسعاً لاتّخاذ قرار مهمّ كهذا.

2

طرق التغلّب على الأزمات العائلية في سنّ الأربعين وما فوق

يمكن للزوجين تقديم الدعم المتبادل

من شأن أوقات المرض أن تشكّل فرصاً لتقدير قيمة وجود شريك في الحياة. إذ يؤمّن نظام الزواج إلى حدّ ما تدابير الإغاثة عندما نعاني من الأمراض والاضطرابات الجسدية. فنحن غالباً ما نعتبر شركاءنا أمراً مسلّماً به، ولكن عندما يعاني أحدنا من الزكام مثلاً، يشعر غالباً بالامتنان لوجود زوجته بجانبه، ويدرك كم هي محبّة ومتعاطفة، كما لو كانت ملاكاً أرسل من السماء.

كما سبق وذكرت، من المحتمل أن نعاني من الأمراض أو سوء الحالة الصحّية في مرحلة ما من أواخر الأربعينيات إلى أوائل الخمسينيات من العمر. ففي هذه السنّ، تدخل النساء مرحلة انقطاع الطمث، الأمر الذي غالباً ما يؤدّي إلى تقلّبات عاطفية. ومن المحتمل أيضاً أن نشعر بالتوعّك في حين أنّ زوجاتنا لا تزلن مليئات بالحماسة والطاقة، وتكسبن دخلاً جيّداً، وتتمتّعن بمكانة اجتماعية عالية، فنشعر أنّ قيمتنا تراجعت بالمقارنة. ولو أردت وصف الأمر من دون تلطيف، فأقول إنّنا قد نشعر أنّنا أصبحنا بنظر الآخرين أشبه بسلع مستعملة، لا بل أشياء غير مرغوب فيها.

ومع أنّ كلامي قد لا يبدو لائقاً، إلّا أنّني أعتقد أنّ الشريك الأكثر نجاحاً غالباً ما يعتني بالشريك الآخر "على مضض"، من منطلق الشعور بالالتزام الأخلاقي. وربّما يرجع ذلك إلى أنّ الدين أوصى الأفراد تقليديّاً بإعالة أسرهم من باب الواجب الاجتماعي، وضغط علينا لكي لا نتخلّى عن شركائنا في الحياة.

في العلاقات الزوجية، غالباً ما يكتسب الشريك الأكثر نجاحاً بعد سنّ الأربعين مركزاً أفضل من الآخر، وهذا ما يبدّل ميزان القوى الذي عهده الشريكان في المراحل الأولى من علاقتهما.

عندما يكون الزوجان في مرحلة الشباب، غالباً ما يكتسب الشريك الأكثر جاذبية من الناحية الجسدية اليد العليا في العلاقة. لكن بمجرّد بلوغهما الأربعين، تبدأ قيمتهما بالاعتماد بدرجة أقلّ على المظهر وبدرجة أكبر على إنجازاتهما ومركزَيهما في المجتمع. بالتالي، حتّى الأشخاص الذين عوملوا بفوقيّة بسبب مظهرهم الذي يُعتبر "دون المتوسّط" في مرحلة الشباب قد يكتسبون الاحترام والشعبيّة كأشخاص قادرين وناضجين وكاريزماتيين في العقد الرابع أو الخامس من العمر إذا ما تركوا بصمتهم في العالم. هكذا، فإنّ مقياس الجاذبية يتغيّر على مرّ السنين.

علينا أن نضع في اعتبارنا أنّ إحدى الفوائد التي يجلبها الزواج هي المساعدة المتبادلة. لذلك، لا يجب علينا أن نتسرّع في التخلّي عن شركائنا من دون التفكير في هذا الجانب من الزواج.

ماذا نفعل عندما نضطرّ للعمل بعيداً عن الأسرة؟

من الأزمات الأخرى التي قد نواجهها عند بلوغ الأربعين من العمر تبدّل مكان العمل، الأمر الذي يؤثّر على أفراد الأسرة. على سبيل المثال، إذا تمّ تعيين الأب في موقع جديد، فعادة ما يكون أولاده الذين لا يزالون في المدارس الابتدائية على استعداد للانتقال معه، في حين أنّ الأولاد الأكبر سنّاً يفضّلون البقاء في مدرستهم الحاليّة. لذا، في كثير من الحالات، يختار أولئك الذين يبدّلون أماكن عملهم الانتقال بمفردهم[1]. وقد يشكّل ذلك تجربة صعبة حقّاً للأسرة.

غالباً ما يتعذّر توقّع المدّة التي ستستغرقها فترة الانفصال هذه. فقد تنتهي في غضون بضع سنوات، أو تدوم لأكثر من عشر سنوات. في حال استمرّ الانفصال هذه المدّة الطويلة، فقد تصل الأمور إلى نقطة لا يعود من الواضح فيها ما إذا كان لا يزال من الممكن تسميتها أسرة بالفعل. ولكن قد نضطرّ إلى تحمّل هذه المعاناة والتضحية بحياتنا العائلية إذا أردنا إرضاء رغبات كلّ فرد من أفراد الأسرة.

يذكّرني هذا الموقف بقصّة حول الطريقة التي يستخدمونها في أفريقيا للقبض على القردة. إذ يملأون قشرة جوز الهند المجوّفة بالأرزّ، ويربطونها بشجرة جوز الهند بواسطة حبل. فيقترب القرد

من الفخّ، ويضع يده داخل القشرة في محاولة لأخذ الأرزّ. ولكن عندما يمسك بالأرزّ، تعلق يده، ولا يعود قادراً على إخراجها. للنجاة بحياته، ما عليه سوى إفلات الأرزّ، ولكنّ طمعه بالغنيمة يمنعه من ذلك. وبينما هو يصيح غاضباً، يتمّ القبض عليه بسهولة. وهذا ما يحدث لنا عندما نقع في قبضة الجشع المفرط.

علينا جميعاً أن نواجه عديداً من المواقف المتناقضة في الحياة والتي تسبّب لنا الضيق. لكنّ السبب الجذري لهذا الشعور غالباً ما يكون الرغبة المفرطة. إذ يمكن أن يؤدّي اكتساب شيء واحد إلى فقدان آخر، ولذلك، نُضطرّ أحياناً إلى التخلّي عن أمور نريدها والرضا بما لدينا. لا يمكننا الحصول على كلّ شيء بطريقتنا الخاصّة، وإذا واصلنا الضغط على أنفسنا للحصول على ما نريد، فقد ينتهي بنا الأمر بأن نصبح مثل القرد الذي يأبى التخلّي عن الأرزّ ويقع في المصيدة.

القناعة سرّ السعادة

في مثال الأب الذي يعمل بعيداً عن عائلته، تتوفّر لدى الأسرة بضعة خيارات. إذ يمكن لأفرادها اختيار العيش معاً إذا كانت هذه الناحية مهمّة لديهم. في هذه الحالة، تنتقل الأسرة مع الأب، أو يقرّر الأب البقاء مع الأسرة. من شأن الأسرة أيضاً أن تقرّر العيش بشكل منفصل، إذا أعطت الأولويّة لتعليم الأولاد ورأت أنّه من الأفضل لهم البقاء في مدرستهم الحاليّة. في هذه الحالة، يتعيّن على الأب ترك الأسرة خلفه مع الأمّ لكي تتولّى رعاية الأولاد وتساعدهم في دراستهم. ولكن ثمّة احتمال ألّا تسير الأمور بالطريقة التي خطّطوا لها.

إذا تشتّتت الأسرة لأنّها أعطت الأولويّة لتعليم الأولاد، فإنّ هؤلاء سيشعرون بضغط قويّ لتحقيق أداء جيّد في المدرسة. ولكن إذا لم يتمكّنوا من مواكبة دراستهم وتخلّفوا عن الركب، فقد يتمرّدون على والديهم من خلال التسكّع مع مجموعة جانحة أو يصبح سلوكهم عنيفاً في المنزل. وفي الحالات المتطرّفة، قد يصبحون عدوانيين ومسيئين تجاه أفراد الأسرة الآخرين كوسيلة للتنفيس عن إحباطهم. لا سيّما في الحالات التي تبقى فيها الأمّ مع ابن أقوى منها جسدياً بينما يعمل الأب بعيداً، فقد يحدث أحياناً أن يعمد الابن إلى طرد والدته أو تعنيفها جسدياً. مع ذلك، قد تتحمّل الأمّ الألم، معتبرة أنّ ابنها ينفّس عن ضغوطه وأنّ عليها التحمّل إن كان هذا ما يتطلّبه الأمر لكي يلتحق بجامعة مرموقة. وقد يلاحظ أحد الجيران أنّها مكسوّة دائماً بالجروح والكدمات، ويتساءل عمّا حدث.

فتجيب أنّها سقطت، الأمر الذي يولّد الريبة لدى الجار، لا سيّما إذا بدا له أنّها تسقط بشكل متكرّر. لكنّ جزءاً من المشكلة قد يتمثّل في تعرّض الابن لضغوط تفوق قدراته.

سوف تستمرّ الرغبات في الظهور بداخلنا. لكن يمكننا التحكّم بها من خلال القناعة، لا سيّما بعد سنّ الأربعين. فنحن لا نستطيع الحصول على كلّ ما نريده في الحياة، لذلك يجب أن نطوّر عقليّة الرضى بالنجاح المعتدل. فإذا كنت تنعم بشيء ما، اجعله مصدر سعادتك.

صحيح أنّه لا خطأ في محاولة مساعدة الأولاد على التفوّق في المدرسة، لكن يجب أن يعلم كلّ من الآباء والأولاد أنّ التحصيل الدراسي ليس مقياس النجاح الوحيد. فحتّى لو كانت السجلّات المدرسية ممتازة، فإنّ علامات الأبوّة الناجحة تشمل أيضاً عوامل أخرى، كتقارب أفراد الأسرة من بعضهم البعض، وتناغم العلاقات بين الأشقّاء، وعدم معصية الوالدين.

قد يفوّت الأب فرصة التقدّم المهنيّ باتّخاذه قرار عدم الابتعاد عن أسرته، فتُقرّر الشركة توظيف أو إرسال شخص آخر لتوفير تكلفة انتقال العائلة بأكملها. بنتيجة ذلك، قد لا يُطلب منه الانتقال مرّة أخرى، حتّى لو شغرت وظيفة أعلى في مكان آخر، وينتهي به الأمر بالبقاء في المنصب نفسه طوال حياته المهنية. مع ذلك، لا يزال بإمكانه إيجاد السعادة في مشاهدة أولاده وهم يكبرون ووجوده بالقرب من أسرته. من هذا المنظور، فإنّ إعطاء الأولويّة للحياة العائلية ليس بالضرورة قراراً سيّئاً، لا بل قد يكون القرار الأفضل بالنسبة إلى الأسرة.

هذا مثال عن الأزمات السبع أو نقاط التحوّل الرئيسة في الحياة التي يُفترض أن نواجهها. ولكن مهما تكن الظروف، علينا أن نحسم أمرنا ونقرّر كيفيّة التغلّب على العاصفة.

من المفيد أن نعرف أنّه في معظم الحالات، تكون الرغبة المفرطة السبب الجذري لمعاناتنا. فغالباً ما نلاحق أشياء تبدو غير جديرة بالاهتمام من وجهة نظر موضوعية. ولكن عندما نركّز فقط على الحصول على ما نريد، ننسى التفكير في كيفيّة تعامل الآخرين مع مواقف مماثلة، ونفقد حسّ الحكم السليم لمعرفة ما إذا كنّا نتصرّف بدافع الجشع المفرط. باختصار، غالباً ما نعاني عندما نركّز على ذواتنا ونهمل أخذ آراء الآخرين بالاعتبار.

3

الشعور بالامتنان لعدم حدوث شيء رهيب

يمكننا بالتأكيد أن نعدّ أنفسنا للأزمات السبع التي يُحتمل أن نواجهها خلال حياتنا، ولكنّ الأهمّ كيفيّة النجاح في تجاوزها.

بإمكاننا أيضاً أن نجد السعادة في الشعور بالامتنان لأنّنا لم نواجه أيّ ظروف عصيبة قد تسبّب لنا البؤس. فنحن غالباً ما نتغاضى عن رؤية المصائب التي لم تقع. على سبيل المثال، يعاني كثيرون مع أولادهم الجانحين، لكنّ أولئك الذين لم يواجهوا هذه المشاكل لا يدركون غالباً كم هم محظوظون بذلك. فهم لم يفكّروا يوماً في إمكانية أن يصبح أولادهم جانحين أو أن يرتكبوا أعمال عنف. لكنّ غياب هذه المشاكل يمكن أن يشكّل بالتأكيد مصدراً للسعادة. نحن نسمع أيضاً عن ضحايا العنف المنزلي. فعادة ما يكون الرجال أقوى جسدياً من النساء، وبعضهم قويّ بما فيه الكفاية لحمل زوجاتهم بسهولة بين أذرعهم. وفي أسوأ الحالات، من شأن العنف المنزلي أن يؤدّي إلى الوفاة.

في الحقيقة، قلّة قليلة من الرجال اليابانيين أقوياء بما فيه الكفاية لحمل زوجاتهم بين أذرعهم. ولا بدّ لي من الاعتراف أنّني واحد منهم. فأنا لا أستطيع على الأرجح حمل زوجتي. فباستثناء أولئك الذين يمارسون الرياضات القتالية كالجودو أو المصارعة، أو أولئك الذين طوّروا قوّة عضلية غير اعتيادية من خلال عملهم في البناء، يفتقر معظم الرجال اليابانيين إلى القوّة الكافية لحمل زوجاتهم. فهم ببساطة لا يستطيعون تحمّل الوزن. والرجل الياباني القادر على حمل زوجته على سلّم يستحقّ التصفيق، لا بل ربّما كان يستحقّ جائزة. ذلك أنّ الرجال اليابانيين القادرين على ذلك قليلو العدد إلى هذا الحدّ. وربّما كان انخفاض معدّل العنف الزوجي في اليابان مقارنة بالولايات المتّحدة يرجع إلى قصر قامة الرجال اليابانيين.

في الوقت نفسه، تتمتّع اليابانيات بالقوّة الكافية للمقاومة أو المواجهة. فمن المحتمل، لو ألقت المرأة بنفسها على زوجها، أن تطرحه أرضاً. في الواقع، قد لا تكون المرأة اليابانية قادرة حرفياً على قيادة زوجها "بإصبعها"، ولكنّها تستطيع ربّما أن تثبّته أرضاً لو جلست عليه. وهذا "التوازن في القوى" هو السبب، باعتقادي، في قلّة عدد حالات العنف المنزلي ضدّ النساء في اليابان.

قد يأتي زمن تنعكس فيه الأدوار بين الزوج والزوجة، ونرى فيه عدداً متزايداً من حالات النساء اللواتي يرتكبن العنف المنزلي. ففي أيّامنا، يتلقّى عديد من النساء دروساً في الدفاع عن النفس، مثل الفنون القتالية والملاكمة، لاكتساب مهارات معيّنة، كضربات الكوع واللكمات، لحماية أنفسهنّ من العنف.

وربّما سيتعيّن على الزوج، في المستقبل القريب، أن يكون على أهبة الاستعداد وأن يخشى على حياته. وهذه المرّة، قد يتمثّل السيناريو الأسوأ في "الوفاة العرضية" لرجل أخذت زوجته دروساً في فنون الدفاع عن النفس، وعيّنت نفسها أيضاً المستفيدة الوحيدة من بوليصة التأمين على حياته.

على أيّ حال، فإنّ النقطة الرئيسة التي أحاول توضيحها هنا أنّه يمكننا بالتأكيد أن نشعر بالامتنان لأنّنا لم نشهد حوادث كهذه بعد. لكنّ الناس لا يدركون عادة أنّ غياب المشاكل المنزلية هو أمر يستحقّ التقدير فعلاً. وآمل أن تساعدك وجهة النظر هذه على أن تجد السعادة في النعم التي تسود حياتك العائلية.

4

معرفة قدراتنا واستغلال نقاط قوّتنا

ثمّة مشكلة عائلية أخرى محتملة تتمثّل في الأداء الأكاديمي لأولادك. فبينما يمكن لبعض الطلّاب متابعة تحصيلهم العلمي في الاختصاص الذي يختارونه في الجامعة، قد لا يفعل طلّاب آخرون. وفي كثير من الأحيان، عندما لا يتمّ قبول الطالب في الجامعة التي يختارها، فإنّه يصبح، من وجهة نظر موضوعية، جشعاً بعض الشيء، نظراً لكفاءته الأكاديمية، ولكن غالباً ما يصعب على الطالب نفسه رؤية ذلك.

في بعض الحالات، قد لا يكون الطلّاب هم الجشعين. إذ يعمد مدرّسو المدارس الإعدادية للضغط على الطلّاب لإرسال أكبر عدد ممكن منهم إلى أفضل الجامعات. فكلّما ازداد عدد الطلّاب الذين يلتحقون بالكلّيات المرموقة، كانت سمعة المدرسة الإعدادية أفضل. وبما أنّه من الصعب على المدرّسين معرفة أيّ الكلّيات التي سيلتحق بها الطلّاب، فإنّهم يطلبون منهم التقدّم إلى أكبر عدد ممكن من الجامعات لزيادة فرص قبولهم. وما يجب أن يعرفه الطلّاب، في هذه الحالة، أنّ المدرّسين يضغطون عليهم في الغالب لصالح المدرسكة وليس لصالحهم الشخصي.

إنّ معرفة قدراتك الإجمالية وحدودها أمر في غاية الأهمّية. فسواء تمّ قبولك أو رفضك من قبل الكلّية التي تختارها، المهمّ أن تعرف مكانك. مع ذلك، أنا لا أشجّعك بأيّ حال من الأحوال على الاستسلام، بل بمجرّد أن تعرف مكانك، عليك التفكير في ما يمكنك فعله بقدراتك. وحتّى لو شعرت أنّك تفتقر إلى الكفاءة أو الموهبة لتحقيق شيء استثنائي، ركّز جهودك على تطوير قدرتك بجدّ وإصرار، وستتمكّن في النهاية من اكتساب الاعتراف في مجال معيّن. بالتالي، بدلاً من محاولة الفوز في كلّ شيء، حدّد نقاط قوّتك الفريدة، واستفد منها على أفضل وجه.

ينطبق الأمر نفسه عليّ. فقد اكتشفتُ في صغري أنّ شغفي الكبير بالمطالعة كان إحدى نقاط قوّتي. وعادةً ما يتمتّع الأشخاص الذين يحبّون المطالعة بالقدرة على الكتابة. بعبارة أخرى، من يريدون الكتابة، عليهم الإكثار من القراءة. بالتالي، إذا أردت أن تصبح كاتباً محترفاً، فيجب أن تعمد كخطوة أولى إلى الإكثار من المطالعة، لأنّه لا يمكن توقّع إنتاج كبير من دون قدر كبير من المدخلات. بالتالي، فإنّ تطوير ميلك إلى المطالعة سيساعدك على أن تصبح كاتباً. بهذه الطريقة، يجب أن نستغلّ نقاط قوّتنا ونطوّرها.

بالنسبة إليّ، ربّما كان من الممكن أن أحقّق نجاحاً معقولاً في العمل الإداري، لكنّني لاحظت أنّ كثيراً من الأشخاص قادرون على تولّي هذا النوع من العمل. بالمقابل، شعرت أنّني أملك قدرة أفضل على العمل الإبداعي، وهذا ما دفعني إلى تطوير هذه الناحية لديّ. وهكذا استطعت أن أعزّز قدراتي.

5

حافظ على سطوع نورك الداخلي بغضّ النظر عن الظروف المحيطة بك

الحياة مدرسة لتدريب الروح

قد لا يتمكّن عديد من القرّاء الأصغر سنّاً من فهم فكرة "السقوط سبع مرّات والنهوض ثمانية". لكن هم أيضاً سيخوضون تجارب متنوّعة في حياتهم، وكثير منها قد يجلب لهم الألم والحزن. في مثل هذه الأوقات، لا تدع الصعوبات التي تواجهك تثبط عزيمتك.

نختار أن نولد في هذا العالم لكي نتعلّم. لذا، فإنّ الحياة السهلة والممتعة الخالية من التجارب والمحن ليست بالضرورة مثاليّة لنموّنا الروحي. وهنا أودّ التذكير مجدّداً أنّ التجارب التي تنطوي على الحزن والمعاناة تساعدنا على صقل أرواحنا.

الحياة في هذا العالم صعبة حقّاً. فبعض الناس يخسرون آباءهم في بداية طفولتهم. وخلال فترات الانكماش الاقتصادي، ينهار عديد من الشركات، ممّا يجبر الموظّفين على ترك وظائفهم. قد تفلس المؤسّسة التي يديرها ربّ الأسرة، ويُقدم بالنتيجة على الانتحار من شدّة يأسه. وقد يفقد الإنسان أحبّاءه في حوادث سير. فهذا النوع من المآسي يحدث كلّ يوم.

من المحتمل أن تعثر على وظيفة بعد جولة من المقابلات، لتتلقّى مكالمة هاتفية من صاحب العمل يخبرك فيها أنّ الشركة أفلست للتوّ. فهذا الأمر شائع هذه الأيّام، مع إفلاس آلاف الشركات يومياً - أكثر من عشرة آلاف شركة في اليابان وحدها. بالتالي، من المحتمل لشركة تقدّمتَ للعمل فيها أن تفلس في اليوم الذي يفترض أن تبدأ فيه عملك. ومن شأن تجربة كهذه أن تكون بالغة

الصعوبة. وحتّى لو قرّرت أن تؤسّس مشروعك الخاصّ وأنت تحلم بتحقيق نجاح باهر، فمن المحتمل أن يفلس مشروعك مهما بذلتَ من جهود، في حال حدوث ركود اقتصادي.

هذا بعض من التجارب المؤلمة التي قد يمرّ بها الإنسان. ولكن بغضّ النظر عن الظروف التي تجد نفسك فيها، تذكّر دائماً أنّ الحياة في هذا العالم أشبه بمدرسة لتدريب الروح، وأنّك ولدت ليس للاستمتاع، بل لكي تراكم أنواعاً مختلفة من الخبرات.

تحويل المعاناة والصعوبات إلى غذاء للروح

حقائق الحياة بسيطة للغاية. أوّلاً، نحن نحصد دائماً ثمار جهودنا. ثانياً، سوف نتلقّى التقدير، بطريقة أو بأخرى، لرغبتنا الخيّرة في إفادة الآخرين والمساهمة في إسعاد الناس في هذا العالم. وثالثاً، ما من مصاعب أو عقبات يستحيل التغلّب عليها.

إذا استطعنا استباق المآسي التي قد تصادفنا خلال مسار حياتنا، فلن تظهر بشكل مفاجئ. هكذا يمكننا أن نعدّ أنفسنا للتعامل مع أيّ مشكلة محتملة في الحياة ونتغلّب عليها.

أمّا أن تلقي اللوم في تعاستك على الظروف وتستمرّ في التمسّك، حتّى نهاية حياتك، بفكرة أنّ حياتك قد تدمّرت بسبب حادثة معيّنة، فهذا لا يفيدك بشيء على الإطلاق. على العكس، ابذل الجهد لتحويل الأحداث المؤسفة إلى غذاء للروح واسْعَ إلى عيش أفضل حياة ممكنة.

الألم والحزن يجعلان القلب عطوفاً ورحيماً

لا يمكننا أن ننمّي قلباً كريماً ومتعاطفاً ورحيماً ومليئاً بالحبّ إلّا من خلال اختبار الحزن. فبصفتي قائد ديني، عندما أرى الأحداث المأساوية، بما في ذلك الحروب والمجاعات وغيرها من الكوارث، التي تقع كلّ يوم في جميع أنحاء العالم، أتمنّى بشدّة مساعدة وإنقاذ كلّ هؤلاء الأشخاص الذين يعانون. ولا يمرّ يوم واحد من دون أن يمزّق قلبي الحزن وأنا أتعاطف مع هؤلاء الناس يوماً بعد يوم. في السنوات الأخيرة تحديداً، ونظراً إلى الانكماش الاقتصادي، أفلس عدد كبير من

الشركات الكبرى، الأمر الذي نتج عنه عشرات الآلاف من العاطلين عن العمل. وعندما أفكّر في الصعوبات التي تمرّ بها كل أسرة من تلك الأسر، أشعر حقّاً بحزن كبير.

لكن كلّما أصبحتُ أكثر وعياً للألم والمعاناة اللذين يسودان هذا العالم، شعرت بحاجة ملحّة إلى تحقيق مهمّتي كقائد ديني. ولو كان كلّ شيء يسير على ما يرام، لما احتجت إلى تقديم المساعدة. لكنّ المعاناة التي يتخبّط فيها كثير من الناس اليوم تعطيني سبباً إضافيّاً لتكريس نفسي لمساعدة تلك النفوس وإنقاذها. وهذه المعاناة الواسعة هي التي تجعل عملنا ذا قيمة حقيقية بالنسبة إلى العالم.

قد يتعب الإنسان أحياناً من الحياة، لكنّني أطلب منك عدم تبنّي نظرة عدمية أو التخلّي عن حياتك بعد. فبغضّ النظر عن الظروف العاصفة أو المعاكسة التي تجد نفسك فيها، تذكّر دائماً أن تحافظ على نورك الداخلي. حاول أن تصبح منارة خلال حياتك. فهذا ما يعنيه التحلّي بروح الصمود - روح "السقوط سبع مرّات والنهوض ثمانية". وآمل أن تحتفظ بهذه الفكرة في ذهنك وأن تعطيها كلّ ما لديك حتّى النهاية.

الفصل 2
التحلّي بقلب شجاع

1

تجارب والدي مع الفقر والمرض والنزاع

ساعدتني المصاعب التي عانى منها والدي على النموّ الروحي

سأتناول هنا موضوع العيش بقلب شجاع. عندما فكّرتُ في هذا الموضوع للمرّة الأولى، أدركت أنّه ليس من السهل تحديد المعنى الدقيق لهذه العبارة. لكن خطرت ببالي حياة والدي الراحل سابورو يوشيكاوا، الذي كان برأيي خير مثال على فكرة العيش بقلب شجاع.

نشأتُ منذ صغري وأنا أستمع إلى حكايات والدي حول مختلف المشاكل والتقلّبات التي عانى منها في حياته. وساهمت هذه المصاعب إلى حدّ ما في نموّي الروحي. فقد علّمتني تلك القصص ما يحدث عندما يمرّ الإنسان بتجارب ومحن كهذه من دون الاضطرار إلى تجربتها بنفسي.

بشكل عامّ، يلجأ الناس إلى الدين بحثاً عن الإرشاد والمساعدة في حلّ المشاكل المالية، والصحّية، والنزاعات مع الآخرين. وقد كابد والدي هذه المحن الرئيسة الثلاث: الفقر والمرض والنزاع. فتعلّمتُ منذ نعومة أظفاري معنى ألم ومعاناة الفقر والمرض والنزاع من خلال مشاهدة أبي باستمرار وسماعه كيف تعامل مع هذه المسائل.

إذا ما اكتفيتَ بالنظر إلى سيرتي الذاتية، فقد ترى رجلاً تسلّق سلّم النجاح من دون مواجهة أيّ صعوبات على طول الطريق. لكنّني تعرّفت في الواقع على شدائد الحياة وأنا أشاهد والديّ والناس من حولي وهم يواجهون المصاعب والمشقّات. في بعض الأحيان، أعطوني أمثلة عمّا لا يجب فعله. وفي أحيان أخرى، علّموني ما يجب عليّ فعله. وتمكّنت من التعلّم في كلتا الحالتين.

كفاح والدي ضدّ الفقر في بداية حياته

أصبح والدي يتيم الأب وهو لا يتجاوز السابعة من عمره، وقامت والدته الأرملة بتربية أربعة أطفال بمفردها. عاش طفولة صعبة، واعتاد أن يخبرني عن اضطراره لرعاية شقيقه الأصغر والذهاب إلى المدرسة حاملاً إيّاه على ظهره. هكذا نشأ يتيم الأب وأمضى شبابه من دون أب يرعى الأسرة.

بعد إنهائه المدرسة الابتدائية، اعتمد على دعم أخيه الأكبر للالتحاق بالمدرسة الإعدادية في طوكيو. ولكن سرعان ما اضطرّ للعودة إلى مسقط رأسه في توكوشيما بسبب اندلاع حرب المحيط الهادئ. فخسر نهائيّاً فرصة تحقيق نجاح مهني في طوكيو. خلال الحرب، اضطرّ والدي، البالغ من العمر آنذاك نحو عشرين عاماً، لإعالة وحماية والدته وشقيقته الكبرى وشقيقه الأصغر وزوجة أخيه الأكبر الحامل وأفراد آخرين في الأسرة، بعد أن أُرسل أخاه الأكبر إلى الجبهة.

لحسن الحظّ، لم يتمّ تجنيد والدي في الجيش مطلقاً، لأنّه صُنّف في الفئة الثالثة بناءً على نتيجة الفحص البدني. اعتُبر أولئك الذين صُنّفوا في الفئة الثالثة جنود احتياط، وكان يُتوقّع منهم القتال بحراب الخيزران في حال هبوط العدوّ على شواطئ اليابان. وكعضو في وحدة "الاحتياط"، أخذ والدي على عاتقه مهمّة رعاية أسرته بأكملها.

أعتقد أنّه خلال فترة الحرب تلك، طُلب من والدي التدريس في إحدى المدارس. ولكن بصفته شخصاً تمّ إجلاؤه ويعيش في قرية جبلية نائية، لم يتقاضَ على الأرجح راتباً جيّداً بما فيه الكفاية من التدريس لإعالة أسرته بأكملها. لذلك تولّى عديداً من الوظائف المختلفة في وقت واحد.

بينما كنت أصغي إلى قصص والدي، أحصيت عدد الوظائف التي تولّاها، ولم تكن تقلّ عن العشرين، لكنّني لا أتذكّرها جميعاً. كان بالفعل بارعاً في كلّ المجالات. فقد أخبرني أنّه تعيّن عليه القيام بأيّ شيء وبكلّ شيء لإطعام أسرته، بدءاً من بيع الخضار على عربة ذات عجلتين، ووصولاً إلى أيّ وظائف جانبية أخرى أمكنه تأمينها لجني دخل إضافي.

طالَبَ والدي بالعدالة وكرِهَ الظلم والفساد

كان والدي في العقد الثاني من عمره ناشطاً سياسياً. فقد ساعدته مهاراته الكتابية الجيّدة في تقديم الدعم النظري للقضيّة، وجعلته أحد أبرز القادة اليساريين في مسقط رأسه في توكوشيما.

شغل عمليّاً منصب رئيس تحرير المجلّات والصحف اليسارية وغير ذلك من المنشورات، ولاحقَ واستنكر بشدّة الفساد، بما في ذلك قضيّة كسب غير مشروع مزعومة تورّط فيها حاكم توكوشيما آنذاك. فأدان السلطات على نحو علني ومتواصل، قائلاً إنّها ارتكبت فعلاً لا يغتفر ولا ينبغي التسامح معه، في وقت كان المواطنون بالكاد قادرين على تأمين قوتهم. بطبيعة الحال، لم يتقبّل أصحاب السلطة نقداً كهذا. وأنا واثق أنّهم كانوا مصمّمين على ملاحقته واعتقاله. ولكن في ذلك الوقت، لم يكن لدى والدي عنوان ثابت، بل تنقّل من مخبأ إلى آخر، بينما استمرّ في كتابة المقالات التي انتقد فيها الحكومة. عاش بشكل من الأشكال على غرار أسامة بن لادن، الذي كان مطارداً باستمرار في جبال أفغانستان. وبما أنّ والدي كان دائم التنقّل، لم يمتلك أثاثاً أو أغراضاً منزلية. وكان آخر ما احتفظ به أثناء تجواله في الجبال المجموعة الكاملة لأعمال ماساهارو تانيغوتشي، حقيقة الحياة، المكوّنة من عشرين مجلّداً، ملفوفة بقطعة قماش. ولكن جاء اليوم الذي لم يستطع فيه الهرب حاملاً الكتب معه، ولذلك حفر حفرة ودفنها هناك، اعتقاداً منه أنّه سيتمكّن من العودة لاستخراجها. فكانت تلك آخر مرّة رآها فيها. لا أحد يدري ما حلّ بتلك الكتب، وربّما إذا تتبّعنا أثر ذلك المكان، فقد نجدها في بقعة ما في جبال توكوشيما.

من منظور إيجابي، فإنّ الطريقة التي عاش بها وهو ينام في مكان مختلف كلّ ليلة تقريباً، تشبه أسلوب حياة يسوع المسيح. ولكنّها تشبه أيضاً نمط حياة عديد من النشطاء السياسيين المشبوهين الذين يعيشون في يومنا هذا.

ربّما لهذا السبب كان دائم الهرب من الشرطة ولم يمتلك عنواناً ثابتاً، كما اضطرّ إلى تغيير وظائفه أكثر من عشرين مرّة. ويبدو أنّه كان يتنقّل من مخبأ إلى آخر وهو يواصل العمل. كان هذا النوع الثالث من المعاناة، أعني الصراع، الذي كابده والدي قبل أن يختبر النوع الثاني من المعاناة، ألا وهو المرض، في الفترة التي ولدت فيها تقريباً.

في نهاية المطاف، تمّت مقاضاة والدي بتهمة التشهير من قبل حاكم توكوشيما، واقتيد إلى المحكمة بسبب شنّ حملة سلبية ضدّ الحاكم. واجه والدي الحاكم في محكمة توكوشيما. ولست متأكّداً

ممّا إذا كان قد فاز بهذه الدعوى في المحكمة المحلّية، لكنّني سمعت أنّه تمّ استئناف الدعوى في محكمة تاكاماتسو العليا.

لم يكن والدي يملك المال لتوكيل محامٍ، لذلك طلب منه محامي حاكم توكوشيما الاستعانة بمحامٍ تعيّنه الدولة، قائلاً له إنّه لا يمكن أن يحظى بمحاكمة لائقة بدون محام. فرفض والدي اقتراحهم قائلاً: "لا يمكن أن أثق مطلقاً في محامٍ يتقاضى راتبه من أموال الضرائب التي ندفعها. فهو معيّن بشكل أساسي من قبل الحكومة، وأنا متأكّد أنّني لست بحاجة إلى كلب صغير يدافع عنّي، بل سأخوض هذه المعركة بنفسي". وهذا ما كان، فقد دافع عن نفسه ضدّ محامي الحاكم. ومع أنّه لم يكن يتمتّع بأيّ خبرة أو مؤهّلات، إلّا أنّه فاز بالقضية بالحجج التي قدّمها في محكمة الاستئناف.

إنّ حقيقة إصدار المحكمة حكماً لصالحه والدي تعني أنّه هزم الحاكم وجهاً لوجه وبمفرده. فقد اعتبرت محكمة الاستئناف حجّة والدي صحيحة ونقده مشروعاً.

تصف هذه الحكاية بشكل جيّد الشخص الذي كان عليه والدي. فقد سعى دائماً إلى تحقيق العدالة وكره الظلم والفساد إلى أقصى درجة. ببساطة، هو لم يتسامح مع أصحاب المناصب الذين أساؤوا استعمال سلطاتهم واستغلّوا الضعفاء.

أجد لديّ روح التحدّي التي تمتّع بها والدي

لقد نشأتُ وأنا أستمع إلى هذه القصص. لذا، وعلى الرغم من تحفّظي الأساسي بشأن مختلف القضايا، لكنّ المفارقة أنّني أتمتّع بموقف متحدٍّ يظهر على شكل شغف.

عادة ما ألتزم باعتقاد محافظ ينصّ على ضرورة إنشاء مجتمع مستقرّ ومنظّم يمتاز بنموّ مستدام. لكن عندما أواجه خطراً وشيكاً أو موقفاً لا يمكنني تقبّله مطلقاً، قد أصبح عدوانياً كتنّين في لحظات. في مثل هذه الأوقات، أشعر أنّ روح التحدّي التي كان يتمتّع بها والدي تسري في دمي.

إذا ما اضطرّني الأمر، فأنا على استعداد للقتال، حتّى ضدّ أعلى السلطات، وحتّى لو كان ذلك يتعارض مع مصالحي. فأنا أشبه والدي في هذا الشأن. وعلى الرغم من أنّ شخصيّتي هادئة

للغاية وأسعى دائماً إلى السلام والوئام، إلّا أنّ روح التحدّي تبرز بداخلي عندما أواجه مواقف أو أحداث تتّسم بالظلم.

أذكر أنّ الظلم لطالما أثار غضب والدي. كان يثور غضباً، كمن يقول إنّه لا يسمح بحدوث شيء من هذا القبيل على الإطلاق. وحتّى عندما بلغ العقد الخامس من عمره، كان لا يزال سريع الغضب.

أصبحت تدريجيّاً هادئاً وميّالاً إلى الصمت مع تقدّمي في السنّ. وعلى الرغم من أنّني كنت شابّاً ذا دم حارّ، وسرعان ما أحتجّ وأعارض الآخرين، إلّا أنّني تغلّبت على ميلي إلى الغضب في سنّ مبكرة مقارنة بوالدي.

وقعت حادثة نزاع أخرى مع أبي في المنزل الخشبي الذي كان يعيش فيه قبل بناء المنزل الإسمنتي الصغير الذي لا يزال قائماً حتّى اليوم. ففي إحدى المرّات، حاصرت الشرطة المنزل الخشبي الصغير. ومن عاشوا في تلك المنطقة في ذلك الوقت ربّما ما زالوا يذكرون الحادثة. وربّما يتذكّرون أيضاً كيف تساءلوا عن مكان والدي عندما جاءت الشرطة إلى منزله لاعتقاله. في الواقع، كان يختبئ في الفراغ الفاصل بين السقف والسطح. كان والدي مقاتلاً بكلّ ما للكلمة معنى. فهو لم يخش الشرطة قطّ، واستمرّ في إدانة من هم في السلطة.

حتّى هذا اليوم، ما زت أتمتّع بروحه المقاتلة في داخلي. فأنا لا أخشى انتقاد الخطأ، بغضّ النظر عمّا إذا كان ذلك سيفيدني أم يضرّني. وبالفعل، انتقدت أعلى السلطات وأقوى المؤسّسات كلّما شعرت أنّها تجلب الظلم إلى العالم.

بنى منزلاً بدون مال أو ضمانات، بل بالتفاوض وحسب

عانى والدي من الفقر منذ الصغر. فخلال الحرب، لم يكن الطعام متوافراً لديهم بكثرة، بل عاشوا على البطاطس الحلوة والزلابية بالحساء. وهذا دليل على مدى تدنّي مستوى حياة أسرته في ذلك الوقت.

عندما بلغ من العمر ثلاثين عاماً تقريباً، قرّر الانسحاب من الأنشطة السياسية التي كان يشارك فيها بشغف كبير. ربّما رأى المحيطون به أنّ الوقت قد حان لذلك، لكن يبدو أنّ والدي اقتنع أنّ عليه الاستقرار، وتزوّج من أمّي في تلك الفترة.

بعد زواجهما، بنى المنزل الخشبي الذي ذكرته سابقاً. وفي الواقع، لذلك المنزل قصّة سأرويها هنا.

لم يكن والدي يملك المال الكافي لبناء منزل، فلجأ إلى التفاوض. أوّلاً، حاول اقتراض المال من أحد المصارف. لكن بما أنّه لم يكن يملك ضمانات للحصول على قرض، فقد طلب من النجّار الذي استأجره بناء منزله والتوقيع معه على القرض. وهكذا اقترض المال اللازم للبناء.

أنا واثق من أنّ النجّار عجز عن الكلام عندما طلب منه والدي ذلك. ولا شكّ أنّ والدي كان أوّل من يطلب منه التوقيع على قرض لمنزل مكلّف ببنائه. ولو عجز عن سداد القرض، لاضطرّ النجّار إلى دفع ثمن المنزل الذي بناه، ولحصل والدي على منزله مجّاناً!

كان والدي بارعاً في الفوز على الآخرين. وبهذا المعنى، كان مفاوِضاً صعباً. كما عُرف أنّه محدّث لبق لا يتردّد في جعل الآخرين يفعلون ما يريد.

دينه الكبير أجبره على إيجاد وظيفة ثابتة

لسوء الحظّ، كان والدي يفتقر على ما يبدو إلى البراعة في مجال الأعمال. وعندما دخلتُ الجامعة، بدأت أدرك السبب الكامن وراء فشله. فميله إلى انتقاد الرأسماليين هو الذي منعه من تحقيق إمكاناته ليصبح صاحب تجارة ناجحة. وعندها عرفت أنّني بحاجة إلى تطوير بعض المؤهّلات إذا أردت أن أصبح مديراً تنفيذياً أو رائد أعمال ناجحاً، ولذلك بدأت بتنمية عقليّة مختلفة عن عقليّة والدي.

ربّما كان سوء أداء والدي في مجال الأعمال أمراً طبيعياً ما دام ينتقد الأثرياء باستمرار. فقد فتح مصنعاً في ملحق خلف منزلنا، لكنّه انهار في غضون ثلاث سنوات فقط، واضطرّ لسداد الديون لمدّة عشرين عاماً تالية. ولا شكّ أنّ هذه التجربة كانت مرهقة بالنسبة إليه.

بالمقابل، لطالما ردّدت والدتي أنّه بفضل دين عشرين عاماً، أُجبر والدي أخيراً على الالتزام بوظيفة واحدة، بعد أن بدّل عمله أكثر من عشرين مرّة. هكذا، كان الدَين هو الذي دفعه إلى إيجاد وظيفة ثابتة. فبما أنّه كان مَديناً حتّى أذنيه، لم يعد يتمتّع بحرّية تغيير عمله، وانتهى به الأمر بالحصول على وظيفة مستقرّة.

لطالما اشتكى والدي من العمل في مكتب. فبرأيه، من الطبيعي لشخص مبدع مثله أن يجد العمل المكتبي مملّاً. لكن كان عليه أن يتحمّل، لأنّه هو المسؤول عن الديون التي تكبّدها نتيجة انهيار أعماله. واعتبر أنّ حرّيته في تغيير الوظائف باتت مقيّدة حتّى سداد كلّ ديونه.

تلك كانت الظروف السائدة في فترة شبابي. فقد نشأتُ وأنا أشاهد والديّ يعيشان عيشة متواضعة. التحقت بمدرسة حكومية، وبجامعة حكومية بفضل منح دراسية. ولم أدخل مدرسة إعدادية خاصّة أو أتعلّم على يد مدرّس خاصّ. عشنا دائماً في ضائقة مالية، لكنّ ذلك لم يزعجني قطّ، لأنّ والدتي كانت تعدّ لي دائماً وجبات شهيّة.

أسرار النجاح في الأعمال والثراء المالي التي اكتشفتها في شبابي

أعتقد أنّني أعرف ما يعنيه الفقر. فقد أصبح اكتشاف كيفيّة الخروج من الفقر وتحقيق النجاح المالي أحد اهتماماتي الرئيسة خلال شبابي. هكذا، أجريت أبحاثي حول ما يجعل الناجحين مختلفين عن غيرهم وكيف حقّق الناس نجاحاً مالياً في الأعمال. وبحثت عن السمات أو العقليات المميّزة التي أدّت بهم إلى النجاح.

في نهاية المطاف، توصّلتُ إلى الاستنتاج أنّ عمل الأشخاص الناجحين يحظى بدعم كبير من الآخرين. فبشكل أساسي، يتمثّل سرّ نجاح الأعمال والوفرة المالية في القيام بعمل يجلب السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس. وبغضّ النظر عن نوع العمل أو الصناعة، تعتمد نجاحاتنا التجارية والمالية على عدد الأشخاص الذين يقدّرون عملنا.

ما هو برأيك المورد الذي نحتاج إليه لتحقيق هذا الهدف؟ إنّه تراكم جهودنا الدؤوبة والمتواصلة. فهذا المورد ضروري لتحقيق السعادة لكثير من الناس من خلال عملنا. وبغضّ النظر

عن المسار الذي نسلكه في الحياة، علينا أن نتدرّب ونتعلّم ونحسّن أنفسنا باستمرار لتحقيق نتائج أفضل من غيرنا. هذا واحد من أسرار النجاح التي اكتشفتها في صغري.

أمّا السرّ الآخر لنجاح الأعمال فيتمثّل برأيي في القدرة على تمييز المهمّ من التافه. فمعرفتنا الفرق بين جذع الشجرة وأوراقها وأغصانها يحدّد ما إذا كنّا سنصبح من كبار المسؤولين التنفيذيين. ورجال الأعمال الناجحين هم الذين يمكنهم أن يقرّروا على الفور ما يتعيّن عليهم القيام به لإنقاذ الجذع وتشذيب الأوراق غير اللازمة.

من أسرار النجاح الأخرى التي اكتشفتُها في هذا المجال القدرةُ على اغتنام الفرص. فمن يصبحون من كبار المدراء التنفيذيين ورجال الأعمال الناجحين يسارعون إلى اغتنام الفرص عند ظهورها، واختيار اللحظة المناسبة للمجازفة، غير أنّهم يتحلّون في الوقت نفسه بالحكمة والصبر، ويبذلون من وقتهم لتجنّب الفشل وحماية أعمالهم من الأزمات المحتملة. باختصار، علينا أن نتحلّى بالجرأة والحذر في آن. هذه أسرار النجاح في مجال الأعمال التي تعلّمتها من أبحاثي وملاحظاتي في أيّام شبابي.

تجارب والدي مع المرض

بالإضافة إلى الفقر والنزاع، عانى والدي من المرض. فقد تعرّض لإصابة خطيرة بالسلّ في الفترة التي ولدت فيها، وبقي في مصحّة لمدّة عام تقريباً. فقد انتشر مرض السلّ في منتصف خمسينيات القرن الماضي، في الفترة التي أعقبت الحرب. وكان سوء التغذية المسؤول الأكبر عن ذلك. وربّما أصيب والدي بالمرض بسبب سوء التغذية بشكل أساسيّ، لكنّني أعتقد أيضاً أنّ ضغوط فشل عمله ساهمت في تفاقم الحالة.

في وقت لاحق، بعد دخولي الجامعة، مرض والدي مرّة أخرى، وذلك بقرحة شديدة في المعدة. وفي سنواته الأخيرة، ظلّ يعاني من أمراض مختلفة، أدّى أحدها في النهاية إلى وفاته.

قبل عدّة سنوات من تأسيس منظّمة العلم السعيد في عام 1986، كان والدي على وشك التقاعد، وانزعج لأنّ إطلاق المنظّمة لم يحدث بالطريقة التي أرادها. فنفد صبره وأنشأ مدرسة

إعدادية خاصّة مع أخي في توكوشيما. لكن بعد نحو ثلاث سنوات، انهارت المدرسة مخلّفة ديوناً كبيرة. ومع هذا الفشل التجاري الثاني، شعر والدي بمدى صعوبة تحقيق النجاح في العمل.

على الرغم من أنّ هذا المشروع انتهى بالفشل، إلّا أنّه كان ذا جانب إيجابيّ أيضاً. فقد تمكّنتُ بسببه من إقناع والدي بالسماح لي بتولّي إدارة العلم السعيد. أخبرته أنّ بإمكانه أن يشرح آراءه حول تنمية العقل للأعضاء، لكنّني طلبت منه عدم التدخّل في العمليات الإدارية للمنظّمة. فسارت الأمور بشكل جيّد على هذا النحو. من هنا، لم يكن فشل والدي في العمل أمراً سيّئاً بالضرورة.

كان والدي شجاعاً ومقداماً

لقد تعلّمت الكثير من تجارب والدي مع الفقر والمرض والنزاع، فضلاً عن الإخفاقات والنكسات التي واجهها أصدقائي وأفراد أسرتي الآخرون. بعينَي مراقب دقيق، تأمّلت باستمرار كيف تعامل والداي وأخي وأقاربي وجيراني والأشخاص المحيطون بي مع مواقف الحياة المختلفة. وفي أثناء ذلك، كنتُ أطرح على نفسي أسئلة من مثل، "ما هي الطبيعة الحقيقية للأشياء التي تحدث في العالم؟" و"هل ثمّة قواعد محدّدة تنطبق على مواقف مختلفة في الحياة؟" و"ما أسباب المشاكل؟". كنت أطبق قانون السبب والنتيجة على حياتهم وأنا أفكّر في أسباب حدوث أشياء معيّنة لأشخاص معيّنين، والأسباب والأحداث التي أدت إلى النتائج النهائية.

كان والدي فخوراً بتمكّنه من النجاة من اضطرابات حياته، وكثيراً ما تحدّث عن التحدّيات المختلفة التي واجهها مع نبرة انتصار في صوته. لكن بناءً على ملاحظتي وتحليلي، أعتقد أنّ قلّة صبره دفعته إلى عيش حياة متقلّبة.

بالنسبة إليّ، أعتقد أنّ والدي لم يتمكّن من تحقيق نجاح كبير بسبب قلّة صبره، وتسرّعه في اتّخاذ القرارات، من دون التحلّي بقدر كافٍ من الحكمة للتعامل مع الموقف بشكل صحيح. لكن بالقابل، تلك كانت قوّة والدي: كان رجلاً شجاعاً ومقداماً. وعندما أقارن نفسي الآن به عندما كان في سنّي، فإنّني أشعر بإعجاب كبير بشجاعته وطاقته.

كان والدي يتمتّع بقدر هائل من الحيوية. فمع أنّه عانى من مرض خطير في شبابه وكانت صحّته ضعيفة، إلّا أنّه كان مليئاً بالطاقة ودائم الاندفاع للمبادرة بالعمل.

2

عدم الخوف من الفشل والتحلّي بالشجاعة

كان نشر قوانين الشجاعة أمنية والدي الأخيرة

كما سبق وذكرت في مقدّمة كتابي "قوانين الشجاعة"، توفّي والدي في 12 أغسطس من عام 2003[2]. كان آخر حديث لي معه قبل ستّة أشهر من ذلك تقريباً. فقد تحدّثنا عبر الهاتف، وفي نهاية الحديث، طلب منّي أن أؤلّف كتاباً عن الشجاعة. قال إنّني لم أكتب بعد "قوانين الشجاعة"، وإنّ هذا سيشكّل كتاباً أساسيّاً لأنشطة منظّمتي، العلم السعيد. لذلك طلب منّي أن أنشر قوانين الشجاعة كجزء من سلسلة القوانين. أذكر أنّني أجبت آنذاك أنّه سيكون من الصعب عليّ أن أؤلّف كتاباً كاملاً عن موضوع الشجاعة فقط.

لكن بما أنّ ذلك كان طلب والدي الأخير، فقد قرّرت كتابة "قوانين الشجاعة" لتحقيق رغبته. أمضيت السنوات التالية وأنا أفكّر في ذلك الموضوع. ونحو عام 2007، بدأت بإلقاء محاضرات حوله، جمعتها في النهاية في كتاب "قوانين الشجاعة". وبنشر هذا الكتاب في مطلع عام 2009، تمكّنت من تحقيق أمنية والدي الأخيرة. عندما أفكّر الآن في هذه العمليّة، أشعر بشدّة بمدى صعوبة التحلّي بالشجاعة. ويزداد الأمر صعوبة، لأنّنا نصبح أكثر حذراً وخجلاً وتحفّظاً مع تقدّمنا في السنّ. في فترة الشباب، يمكننا أن نلهم أنفسنا حتّى لو واجهنا الهزائم أو الإخفاقات. ولكن مع تراكم التجارب المختلفة، نعاني بطبيعة الحال من عدد أكبر من الانتكاسات ونرى ونسمع عدداً أكبر من الروايات عن إخفاقات الآخرين. وبنتيجة ذلك، نصبح تدريجيّاً أكثر اندفاعاً وحذراً، ونخسر شجاعتنا في نهاية المطاف.

لذلك، من الجيّد الحفاظ على شجاعتنا في العقد الرابع والخامس والسادس وما بعد. فعندما رأيت كيف ظلّ والدي شجاعاً حتّى في سنواته الأخيرة، أدركت مدى أهمّية هذه الصفّة لعيش حياة مُجدِية. وربّما كان انطباع والدي أنّني أفتقر إلى الشجاعة هو الأمر الوحيد الذي كان يؤرقه وهو يتابع عملي على مرّ السنوات.

الخوف من ارتكاب الأخطاء يقلّل من الشجاعة

أرى هذا الاتّجاه نفسه بين موظّفي منظّمتي، لا سيّما أولئك الذين تخرجوا من جامعة طوكيو، التي تخرّجتُ منها. فهم حذرون، ودقيقون، ويخشون ارتكاب الأخطاء.

بالطبع، ليس خرّيجو جامعة طوكيو وحدهم من يمتازون بهذه الصفات، ذلك أنّ كثيراً من اليابانيين المتفوّقين كطلّاب، مثال على ذلك خرّيجو كلّية الطبّ، يميلون إلى الخوف من ارتكاب الأخطاء. وهذا لأنّهم عانوا جميعاً من مرارة حسم الدرجات مقابل أيّ خطأ يرتكبونه في الاختبار. فركّزوا دائماً على الحصول على نتيجة مثالية، وطوّروا نفوراً من ارتكاب الأخطاء. وهذه الممارسة تَغرس في الإنسان خوفاً طبيعياً من الوقوع في الخطأ.

كثير من خرّيجي جامعة طوكيو هم أشخاص أذكياء وأكفّاء، لكنّ نقطة الضعف المشتركة بينهم برأيي هي قلّة الشجاعة. فهم يفتقرون إلى الشجاعة لأنّهم طوّروا خوفاً من الفشل والخطأ. كما باتوا يخشون أن يتأذّى كبرياؤهم. فقد اعتادوا على تلقّي المديح، ولذلك لا يمكنهم تحمّل سماع الآخرين يتحدّثون عن إخفاقاتهم. إنّهم يتجنّبون كلّ ما ينطوي على خطر الفشل، لأنّ آخر ما يريدونه هو أن يحدّثهم الآخرون عن أخطاء ارتكبوها.

غالباً ما يتمّ توظيف أولئك الطلّاب الأذكياء الذين نالوا درجات عالية كبيروقراطيين حكوميين وباحثين وعلماء، ولكن من غير المرجّح أن يصبحوا روّاد أعمال ناجحين. في الواقع، قد أكون الشخص الوحيد الذي أسّس منظّمة روحية بين خرّيجي جامعة طوكيو خلال أكثر من قرن من وجودها، على الرغم من أنّني لست متأكّداً ممّا إذا كان بإمكاني تسمية المنظّمة الروحية "مشروعاً تجارياً".

على حدّ علمي، فإنّ خرّيجَي جامعة طوكيو الوحيدين اللذين أسّسا بنجاح مشاريع تجارية جديدة هما هيروماسا إيزوي، مؤسّس شركة الخدمات المعلوماتية Recruit Holdings، وتاكافومي هوري، المعروف أيضاً باسم هوريمون، الذي أسّس شركة الإنترنت Livedoor Co. المحدودة. عندما أطلق هوريمون شركته، كان طالب دراسات دينية في جامعة طوكيو. لم ينل درجة علمية قطّ، لأنّه انشغل، بدلاً من حضور الدروس، في إدارة أعماله. وأعتقد أنّه ترك الكلّية في النهاية. وهذان هما رائدا الأعمال الوحيدان اللذان درسا في جامعة طوكيو. وإذا تمّ احتسابي، فنكون ثلاثة، لكنّنا لا نعدّ حتّى حفنة من الأشخاص.

يتطلّب تأسيس مشروع تجاري التحلّي بروح التحدّي والشجاعة. لكنّ الطلّاب الذين قضوا معظم وقتهم في الدراسة للالتحاق بجامعة مرموقة يفتقرون عموماً إلى هذه الجرأة. بدلاً من ذلك، غالباً ما يفضّلون الوظائف التي يعتقدون أنّها تتيح لهم فرصاً أفضل لتسلّق سلّم النجاح الوظيفي، كما هو الحال في الشركات الكبيرة أو المهن التي تتطلّب مؤهّلات معيّنة. بالتالي، فإنّ الافتقار إلى الشجاعة هو نقطة الضعف التي نجدها عادة لدى أولئك الطلّاب اليابانيين الأذكياء واللامعين.

الإيمان مصدر الشجاعة

أنا واثق أنّ والدي كان يجدني شديد الحذر وأنا أخطّط وأتفقّد كلّ صغيرة وكبيرة. وربّما شعر أنّني لم أتّخذ إجراءات جريئة بما فيه الكفاية.

نحن نصبح أكثر حذرا وتحفّظاً عندما يكون لدينا الكثير لحمايته والحفاظ عليه. وعندما نتّخذ خطوة جريئة لدفع الأمور قُدماً، غالباً ما نواجه معارضة قويّة. تنعم منظّمتي بعديد من الأعضاء الأذكياء والمثقّفين، ولكن بما أنّنا مجموعة روحية جديدة، فإنّ الأعضاء سيواجهون كثيراً من المواقف الصعبة التي يتعيّن عليهم فيها التحلّي بالشجاعة إذا ما أردنا نشر هذه الحركة في جميع أنحاء العالم لنصبح منظّمة عالمية حقّاً.

تُعتبر كلّ الشخصيّات الروحية البارزة في التاريخ تجسيداً للشجاعة. هذا لأنّ الأشخاص الذين يحاولون نشر تعاليم روحية جديدة يتمّ تصنيفهم عادة كمهرطقين، وغالباً ما يواجهون الاضطهاد والقمع. فأولئك الذين يلتزمون بالتعاليم التقليدية لا يرون حاجة إلى تعاليم جديدة لأنّهم لا

يجدون خطأ في معتقداتهم الحاليّة. وفي تاريخ البوذية اليابانية أيضاً، عانت الطوائف الجديدة في وقت من الأوقات من الاضطهاد من جانب البلاط الإمبراطوري ومن الطائفتين البوذيتين الأقدم، تينداي ونارا.

من طبيعة الإنسان أن يرغب في اتّباع ما هو مقبول أساساً وأن يشعر بالتهديد من كلّ جديد، ولذلك يميل القادة المترسّخون إلى قمع واضطهاد خلفائهم. ووحدهم من يستطيعون النجاة من هذا القمع والاضطهاد ويثابرون حتّى النهاية هم مَن يتركون بصماتهم في التاريخ.

من الطوائف البوذية التي نجت طائفة الأرض النقيّة الحقيقية، التي تضمّ اليوم عشرة ملايين من الأتباع. عندما كان رينيو (1415-1499) يشغل منصب رئيس الكهنة في معبد هونغان في كيوتو، أقدم الرهبان المتحدّرون من طائفة تينداي على إحراق معظم المعبد، وبالكاد استطاع الفرار والنجاة بحياته. هام بعد ذلك في المناطق المحيطة ببحيرة بيوا، وانتهى به المطاف في منطقة هوكوريكو على طول بحر اليابان. ولكن في وقت لاحق، في القرن السادس عشر، نمت طائفة الأرض النقيّة الحقيقية من حيث القوّة والحجم وقاتلت عديداً من أمراء الحرب، بمن فيهم نوبوناغا أودا (1534-1582). وإنّها لأعجوبة حقّاً أن تتمكّن طائفة كانت شبه مدمّرة يوماً من امتلاك قوّة كافية لمحاربة أحد أقوى أمراء الحرب في ذلك الوقت.

كيف يمكننا حشد شجاعتنا وتعزيزها؟ يكمن مصدر الشجاعة عموماً في إيماننا بقضيّتنا. ولكن بتعبير ديني وروحي، إيماننا هو الذي يمنحنا الشجاعة.

3

أسرار العيش بقلب شجاع

السرّ الأوّل: اختراق حواجز الحياة

في ختام هذا الفصل، أودّ أن أشارككم الأسرار الأساسيّة لكيفيّة العيش بقلب شجاع. يتمثّل السرّ الأوّل في اختراق الحواجز التي تظهر في الحياة.

جميعنا نواجه عدّة عقبات محتومة على مدار حياتنا. مع ذلك، لا يمكننا السماح لهذه العقبات بعرقلة تقدّمنا، بل علينا أن نتصدّى لها ونتغلّب عليها.

لا أحد يستطيع تجنّب العوائق التي تضعها الحياة في طريقنا، والتي تتنوّع بحسب ظروفنا الفردية، بما في ذلك المهن التي نعمل فيها وأعمارنا وأوضاعنا العائلية. لكنّ الأهمّ كيفيّة اختراقها والمضيّ قُدُماً.

قد لا نعرف كيف ومتى ستظهر هذه العقبات في طريقنا ولا من أيّ نوع هي. على سبيل المثال، حتّى لو طلبتُ من جميع أعضاء العلم السعيد نشر معتقداتهم، فإنّ العقبات التي ستواجه كلّاً منهم لن تكون متشابهة. ولكن بغضّ النظر عن نوع المصاعب التي تتصدّى لنا، علينا اعتبارها مصاعبنا الفريدة وبذل قصارى جهدنا للتغلّب عليها.

السرّ الثاني: اكتساب القدرة على النهوض مجدّداً

تشكّل المرونة السرّ الآخر للعيش بعقل رصين. فجميعنا نتعرّض للفشل والهزائم والنكسات في مرحلة ما من حياتنا. ومن المرجّح أن نواجه انتقادات لاذعة لا سيّما عندما نتميّز في المجتمع.

في الواقع، لا يسعنا إلّا أن نشعر بالإحباط عندما نتعرّض للنقد. فقد نفقد حماستنا تماماً عندما نسقط أو نفشل أو نخسر سمعتنا. وتتحطّم قلوبنا عندما نتعرّض للذلّ أو المهانة. ولكن هذا هو الوقت الذي نحتاج فيه إلى استغلال مرونتنا للنهوض والوقوف مجدّداً على أقدامنا.

على الرغم من أنّني لم أكن أتصرّف عن وعي في ذلك الوقت، إلّا أنّ المشرفين عليّ اعتادوا على وصفي أنّني "زميل غريب ينهض مجدّداً مهما تكن قوّة الضربة التي تلقّاها". تحدّثوا عنّي كما لو كنت بهلواناً أو شيئاً من هذا القبيل، وقد جعلوني أشعر آنذاك أنّني كذلك بالفعل.

في إحدى المّرات، وبعد أن تلقّيتُ توبيخاً شديداً، توقّع المشرفون أن أبقى مطيعاً لفترة طويلة، لكن بالطبع، لم تسر الأمور حسب توقّعاتهم. فقد ظنّوا أنّ هذا التدريب المكثّف سيسبّب لي إحباطاً لا أتمكّن من التعافي منه، وهكذا أصبح موظّفاً مطيعاً وخاضعاً.

غالباً ما تتوقّع الشركات اليابانية من المشرفين "تأديب" الموظّفين الجدد لجعلهم متواضعين ومحافظين. لذلك، عندما ينضمّ موظّفون جدد إلى شركة ما في اليابان، فإنّهم يتلقّون تدريباً صارماً خلال السنوات الأولى، ويتحوّلون إلى موظّفين خاضعين ومطيعين. يتمّ تدريب العمّال المؤهّلين والكفوئين المتميّزين عن غيرهم بشكل خاصّ حتّى يطيعوا رؤساءهم من دون سؤال. وعند تفويض المشرفين بهذه المهمّة، غالباً ما يُخضعون الموظّفين الجدد لتدريب مكثّف وقاسٍ. بالنسبة إليّ، لم تكن لديّ أدنى فكرة أنّ هذا هو سبب صرامتهم معي. وكلّما تلقّيت توبيخاً شديداً من رؤسائي، كنت آخذه على محمل الجدّ، وأعتبره دليلاً على عدم كفاءتي أو حماقتي. ولكن في الأسبوع التالي، أنسى وأعود إلى ذاتي المفعمة بحيويّتها المعتادة. وأذكر أنّ المشرفين عليّ وصفوني بـ "المناضل الحقيقي" الذي أصبح أكثر قوّة بعد خوض تدريبهم الشامل والقاسي في العام الأوّل.

لا تتّبع الشركات اليابانية هذه الممارسة بالضرورة لأنّها ترغب في الضغط على موظّفيها الجدد، بل تريد في الواقع "ترويض" موظّفيها حتّى يفعلوا ما يُطلب منهم من دون اعتراض أو سؤال. لكنّ بعض الناس يلتزمون بمعتقداتهم بغضّ النظر عن مدى صعوبة التدريب الساعي إلى

جعلهم مثل أيّ شخص آخر. وهؤلاء الأشخاص يتمتّعون بصفات قيادية. بالمقابل، فإنّ أولئك الذين يسهل إخضاعهم هم على الأرجح أكثر ملاءمة للعمل لصالح الآخرين وغير مؤهّلين ليكونوا قادة.

يتعيّن على القادة الإصرار على فعل ما يعتقدون أنّه الصواب، بغضّ النظر عن عدد المرّات التي يُطلب منهم فيها عدم فعل أمر معيّن. وبغضّ النظر عمّا يقوله الآخرون، لا ينبغي للقادة أن يستسلموا للقمع، بل عليهم أن يفعلوا ما يعتقدون أنّه الصواب، مع تصميم لتحمّل مسؤوليّة العواقب.

تنمية القوّة للبقاء على المسار الصحيح حتّى النهاية

لاحظتُ من خبرتي في منظّمة العلم السعيد أنّه عندما تنمو المؤسّسة وتكبر، يبدأ العاملون فيها بالقلق بشأن ما قد يقوله الآخرون عنهم أو كيف يقيّم الرؤساء عملهم. فيصبحون أكثر ميلاً إلى التردّد لأنّهم يخشون تلقّي التوبيخ على تقصيرهم في العمل.

ولكن ماذا في ذلك؟ فالسعي إلى نيل موافقة الآخرين على الدوام لا يفيدنا بشيء. إذا شعرت أنّك قادر على إفادة مؤسّستك، أو إذا وجدتَ مهمّة لا أحد سواك يستطيع القيام بها، فيجب عليك الإقدام على ذلك حتّى لو تعرّضتَ للتوبيخ أو النقد. قد يتناولك الناس بكلام مؤذٍ: إنّك تفعل ذلك لمصلحتك الذاتية أو لدوافع أنانية، أو إنّك لا تصغي إلى الآخرين، أو تنتهك قاعدة من قواعد المؤسّسة. ولكن لا تدع أيّاً من ذلك يمنعك من فعل ما تعتقد
أنّه صحيح.

إذا فكّرتَ بعمق وشعرت عن يقين أنّ أفعالك لا تستند إلى دوافع أنانية، بل إلى إيمانك الراسخ أنّها ستفيد الجميع عموماً، وإذا شعرتَ بالحماسة تنبع من أعماق قلبك مهما حاولت قمعها، فيجب عليك حتماً القيام بهذا العمل. قد تتعرّض لضربات متتالية بسبب تصرّفك الجريء، لكنّني آمل أن تنهض مجدّداً بقوّة المرونة.

إذا كان بإمكاني فعل ذلك، فما من سبب يمنعك، أنت القارئ، من فعل الأمر نفسه. بالطبع، إذا قرّر الجميع فعل ما يريدون، فقد يتسبّب ذلك في انهيار المؤسّسة بأكملها. ولو حدث ذلك في مدرسة، فإنّه سيؤدّي حتماً إلى فوضى في الفصل الدراسي، وسيتعيّن استدعاء مشرفين إضافيين للتعامل مع الموقف.

يُعتبر الأشخاص الذين يتّخذون إجراءات جريئة "إشكاليين". ولكن حتّى لو علمنا أنّنا "إشكاليون"، علينا أن نحاول بذل ما في وسعنا لتحقيق نتائج إيجابية من خلال المساهمة في العالم ككلّ.

في النهاية، تُعتبر القوّة للبقاء على المسار وتحقيق نتائج إيجابية شرطاً أساسياً لتنمية قلب شجاع. ولتحقيق هذه الغاية، سنحتاج إلى اختراق حواجز في الحياة واكتساب قوّة المرونة.

تتيح لنا المرونة التعافي سريعاً من أيّ هزيمة أو فشل. فهي ترفع معنويّاتنا وتجعلنا نشعر بالبهجة والإيجابيّة والرحمة، بغضّ النظر عن عدد المرّات التي نتعرّض فيها للإحباط. بالتالي، فإنّ المرونة شرط أساسيّ للعيش بقلب شجاع.

آمل أن تساعدك هذه الأفكار التي طرحتها في تنمية الشرطين الأساسيَين للعيش بقلب شجاع، ألا وهما القوّة لاختراق حواجز الحياة، والمرونة للنهوض مراراً وتكراراً.

الفصل 3

تنمية النضج الداخلي

1

عزّز نموّك كشخص

تطوير قدرة أكبر للروح يقلّل من مصاعب الحياة ومشاكلها

سأتناول في هذا الفصل، موضوع تنمية النضج الداخلي. في الأساس، يهدف الدين إلى تعزيز النموّ كشخص، أو تنمية النموّ الداخلي. وهذا النموّ الروحي هو ما أتمنّى أن ينمّيه الجميع، لأنّه سيساعد أيّ شخص على مواجهة تحدّيات الحياة الصعبة على اختلافها والتغلّب عليها، والتي تبدو مستعصية في الوقت الحالي.

عندما تشعر بالإرهاق من المصاعب والنكسات والمحن، فمن المحتمل أن تبحث عن حلول مباشرة للمشاكل نفسها. ومن شأن النضج الداخلي أن يساعدك بالفعل في حلّ هذه المشاكل. فتطوير قدرة أكبر للروح سيجعل مشاكلك تبدو أصغر حجماً ممّا هي عليه في الأصل. ولذلك فإنّ نموّك كشخص يجعلك تشعر كما لو أنّ المشاكل نفسها قد تضاءلت.

قد يستحيل عليك عيش حياة خالية تماماً من المشاكل أو تجنّب المعاناة التي تتعرّض لها وأنت تحاول معالجتها. ولكن ربّما أمكنك أن تتخيّل طرقاً مختلفة لحلّها. على سبيل المثال، حتّى لو واجهتُ المشكلة نفسها التي تواجهها أنت الآن، فإنّني لن أتّبع النهج نفسه، بل سأستجيب لموقفك بطريقة مختلفة تماماً باعتباري شخصاً يملك منظوراً وعقلية مختلفة.

والحقيقة أنّك غالباً ما تصارع قضايا أصغر حجماً في الواقع ممّا هي بنظرك. وعندما ترى مشاكلك الحاليّة من منظور أوسع أو أشمل، فإنّك ستدرك مدى بساطتها ومدى كونها شخصيّة في الواقع.

غالباً ما يفشل المرء في إيجاد حلول لعدم قدرته على الخروج من آرائه ووجهات نظره المحدودة. لكن غالباً ما يتطلّب حلّ المشاكل تخطّي المنظور الشخصي. فثمّة جزء منك يرى الآخرين ويرى ذاتك بطريقة منفصلة تماماً كما لو كنتَ كائناً فردياً صغيراً. وهذا الشعور بالانفصال يمنعك من التغلّب على مشاكلك. لهذا السبب عليك الخروج من ذاتك الصغيرة.

الرغبة في حماية الذات هي السبب الكامن وراء حدودك

ما الذي يمكنك فعله إذاً للخروج من ذاتك الصغيرة؟ يمكنك أن تبدأ بتمييز ما تتكوّن منه هذه الذات الصغيرة، وهي برأيي الحدود التي تفرضها على نفسك. فغالباً ما تنشأ هذه الحدود المفروضة ذاتياً من عقليّة منغمسة في الذات ومتمحورة حولها، بعبارة أخرى، من رغبتنا في الحفاظ على أنفسنا، وذواتنا.

إنّ الرغبة في الحفاظ على الذات غريزة نجدها أيضاً لدى الحيوانات، التي تُعتبر ماهرة في اكتشاف أدنى التهديدات لحياتها وسلامتها. تعيش الحيوانات في خوف دائم من التعرّض للهجوم والافتراس في أيّ لحظة من حياتها. ولهذا السبب، تتّخذ جميع الاحتياطات ضدّ أيّ نوع من أنواع التهديد لحماية نفسها. فعندما تشعر بخطر وشيك، تتجمّد في مكانها وتستعدّ للهرب فوراً عند الضرورة. هذا هو الشكل الذي تتّخذه الرغبة في الحفاظ على الذات لديها.

تتجلّى الرغبة نفسها في حماية الذات لدينا نحن أيضاً. فنحن ننظر إلى الآخرين ونتساءل أحياناً، "ماذا لو قال هذا الشخص أو فعل أمراً معادياً لي؟". وعندما يساورنا إحساس أنّ جميع من حولنا أعداء لنا، نبدأ بالشكّ في الجميع. فنفكّر، "ربّما كان هذا الإنسان يفكّر في إساءة معاملتي"، أو "قد يكون لمديحه لي دافع خفيّ". ويسعى بعض الناس إلى حماية أنفسهم بشدّة لدرجة أنّهم يعجزون عن الوثوق حتّى بأزواجهم وأولادهم. فينتهي بهم الأمر بالانعزال، ويفوّتون على أنفسهم فرص تألّق إمكاناتهم بحرّية. يولي هؤلاء الناس ببساطة اهتماماً زائداً بأنفسهم. والانغماس المفرط في ذواتنا هو السبب الحقيقي الذي يجعلنا نشعر بالعجز أمام صعوبات الحياة.

2

فكّر في الآخرين أكثر ممّا تفكّر في نفسك

التعرّف على موقفك المتمحور حول ذاتك وتغييره

أودّ أن أناقش هنا ثلاثة عقليّات مهمّة تُعتبر أساس تنمية النضج الداخلي. تتمثّل العقلية الأولى في القلب الذي يكترث أقلّ لمشاعر صاحبه. نحن لسنا سوى بشر، لذلك، فإنّ أولى الأفكار التي تتبادر إلى أذهاننا عادة تتمحور حول مخاوفنا على أنفسنا - مخاوف بشأن الأذى والتعاسة وكلّ ما ينطوي على رفاهيّتنا الشخصية.

إذا وجدتَ أنّك دائم الانشغال بأفكار حول مشاعرك وأمنياتك، فحاول تغيير الاتّجاه الأناني لأفكارك وابدأ برؤية نفسك من منظور الآخرين.

بدلاً من الاعتقاد أنّ الآخرين هم مصدر تعاستك، بحيث تستنزف قلبك بأفكار من مثل "زوجي هو المسؤول عن تعاستي" و"من الصعب التعامل مع أولادي"، من الضروري تحول التركيز من الأنا إلى الزوج أو الزوجة أو الأولاد، لاكتساب فهم أعمق لوجهات نظرهم وكيفيّة تفكيرهم وشعورهم حيالك. من المهمّ بالتالي التوقّف عن التركيز على مشاعرك والبدء بالاهتمام بأفكار الآخرين ومشاعرهم.

تخصيص مزيد من الوقت لممارسة موقف متمحور حول الآخرين

من الصعب علينا تحقيق السعادة عندما نرى الأشياء والأشخاص من حولنا من وجهة نظر أنانية. فالحقيقة الثابتة أنّ السعادة لا تزور مَن يطيلون التفكير في جراحهم وآلامهم.

كلّما كنّا أكثر سعادة، قلّ الوقت الذي نمضيه في القلق على أنفسنا. فأولئك الذين يعرفون السعادة الحقيقية لا يفكّرون في استغلال أيّ لحظة من وقتهم في الانشغال بالهموم والمخاوف بشأن أنفسهم. إذا نظرت إلى الوراء في نهاية اليوم ولاحظت أنّك لم تفكر في نفسك مرّة واحدة طوال اليوم، فهذه علامة على السعادة الغنيّة التي تملأ حياتك حاليّاً. فأولئك الذين يقضون وقتهم في التفكير في الآخرين - يتساءلون عن أداء شخص ما اليوم أو يتأمّلون كيف يقضي شخص آخر حياته - ويبحثون باستمرار عن طرق لتحسين حياة الآخرين، يعرفون ويتذوّقون طعم السعادة.

على العكس من ذلك، فإنّ الشخص الذي ينشغل طوال اليوم في الاهتمام بذاته يعيش حياة تعيسة بالتأكيد. صحيح أنّه من الطبيعي أن نرغب في حماية أنفسنا من الأذى، لكن التركيز المستمرّ على مشاعرنا لن يجعلنا سعداء بالمعنى الحقيقي.

في النهاية، لتنمية قلب سعيد، من الضروري الحدّ من الوقت الذي تمضيه في التفكير في نفسك وزيادة مقدار الوقت المخصّص للتفكير في الآخرين، لأنّك لن تبلغ السعادة ما دمت منشغلاً بجراحك.

أنت تستدعي التعاسة إلى حياتك عندما يقتصر اهتمامك على الأذى الذي سبّبه لك الآخرون، بينما يمكنك بدلاً من ذلك أن تفكّر وتشعر بالندم على الأذى والبؤس الذي سبّبته أنت للآخرين. سيكون من الأفضل لك أن تقول، "ما مضى قد مضى الآن، وما فعله هذا الشخص لم يعد مهمّاً لقلبي، لكنّ الألم الذي سبّبتُه لغيري كان خاطئاً بشكل واضح، وأنا آسف على سلوكي". بالتالي، تتمثّل العقلية الأولى لتنمية النضج الداخلي بالتحوّل من التركيز على مشاعرك إلى التفكير في وجهات نظر الآخرين.

3

افتح عقلك لمعايير القيم المختلفة

تجاوُز وجهة النظر الشخصية

تتمثّل العقلية الثانية لتنمية النضج الداخلي في الاستعداد للاعتراف بالآراء ووجهات النظر المتنوعة. إذ نميل جميعاً لتبنّي القيم الملائمة أو المفيدة لنا شخصياً، لذلك يتطلّب الأمر جهداً لقبول الآراء ووجهات النظر التي تختلف عن وجهات نظرنا. يرتبط هذا الجانب من الطبيعة البشرية بنزعة التركيز على الذات التي ذكرتها سابقاً، وهو يعرّضنا لخطر دائم بالعودة إلى أنماط تفكيرنا المحدودة.

نحن البشر مختلفون عن بعضنا البعض، وجميعنا ننمّي قيماً ووجهات نظر فريدة بالطريقة نفسها التي تملك فيها الفراشات أنماطاً رائعة ومتنوّعة. ولكن يبدو أنّ بعض الأشخاص يفضّلون التمسّك بنمط تفكيرهم الثابت وإيجاد الخطأ في هذا الأمر أو ذاك.

على سبيل المثال، تَعتبر بعض الأمّهات اللواتي تتشدّدن في الالتزام بالمواعيد أنّ هذا الأمر من أولويّاتهنّ القصوى ويتوقّعن من أولادهنّ الشيء نفسه. هذا النوع من الأمّهات لا يسامح الابن على عادته في التأخّر ولا يعترف إطلاقاً بصفاته الإيجابية. وكلّما تأخّر ابنها، توبّخه وتوجّه له اللوم باستمرار. فتُسقط توقّعاتها عن نفسها على ابنها ولا تتسامح مع تأخّره.

لا تكترث هذه الأمّ ما إذا حلّ ابنها في المرتبة الأولى في الصفّ، أو ما إذا كان يحافظ على نظافة غرفته، أو يتلقّى المديح من الأساتذة، أو يحظى باحترام زملائه في المدرسة. فبغضّ النظر

عن التميّز الذي يحقّقه في مجالات أخرى من الحياة، تستمرّ في الحكم على أخطائه. ولا شكّ أنّ زوجها يعاني من النوع نفسه من التدقيق، في ظلّ معايير حكم متشابهة.

يوضح هذا المثال كيف نحكم غالباً من دون وعي على الآخرين من خلال عدسة فردية. ولا نلاحظ أنّنا نقوم بذلك، لأنّنا، شأننا شأن الأمّ في هذا المثال، اتّبعنا دائماً القيم ووجهات النظر نفسها، ولذلك من المنطقيّ بالنسبة إلينا أن نرى الآخرين من خلال أحكامنا الشخصية.

لكن قبل الحكم على الآخرين، توقّف للحظة وتذكّر أنّ لكلّ إنسان تفرّده، وأقرّ بتنوّع النفوس البشرية التي تعيش معنا في هذا العالم.

في هذا المثال، الأمّ محقّة في اعتبار تراخي إحساس ابنها بالوقت أمراً خاطئاً. ولكن من خلال الاعتراف أيضاً بفضائله، يمكنها رؤية أخطائه بشكل مختلف. على سبيل المثال، ربّما كان الابن يتمتّع بجانب اجتماعي متطوّر. والاعتراف بنقطة القوّة هذه، يجعلها تدرك أنّ شخصيّته الاجتماعية هي سبب تأخّره المتكرّر.

إنّ توسيع قدرتنا على رؤية الآخرين من وجهات نظر متنوّعة واكتشاف سماتهم الإيجابية المختلفة والاعتراف بها يُعتبر جزءاً من نموّنا كبشر.

الاعتراف بآراء الآخرين وقيمهم

تنشأ معظم النزاعات والخلافات البشرية من رفضنا الاستماع إلى آراء ووجهات نظر الآخرين. وغالباً ما نتصادم معهم عندما نلتزم بأساليب تفكيرنا ونرفض ما سوى ذلك.

قد تكون علاقة الحماة والكنّة خير مثال على ذلك. إذ تواجه بعض الأمّهات التقليديات صعوبة في قبول زوجات أبنائهنّ اللواتي لا يلبّين توقّعاتهنّ. فهنّ يأبين ببساطة الاعتراف بأنّ الكنّة واحدة من بين نساء كثيرات ما عدن ينسجمن مع المفاهيم التقليدية للزوجة المثالية التي تربّين عليها قبل عدّة عقود.

لقد تقبّل معظم الأشخاص الآخرين التحوّلات الثقافية والمجتمعية لدى النساء، لأنّهم اختبروا التغييرات التي برزت من حولهم وشاهدوا صورة المرأة المعاصرة على التلفاز أو غيرها من

وسائل الإعلام. لكنّ الحماة لا تستطيع التفكير في هذه الصورة بشكل منفصل تماماً عن حياتها. وبغضّ النظر عن مدى غرابة وحداثة صورة الكنّة على الشاشة، فإنّ لذلك تأثير ضئيل على الحماة في عالم الواقع.

من الطبيعي أن نركّز على قيمنا وأفكارنا الشخصية، ولذلك نحتاج إلى بذل جهد واعٍ للانفتاح على الآراء ووجهات النظر المتعارضة واعتماد قيم وفلسفات الحياة التي يمكن أن تكون مجدية وقيّمة بالنسبة إلينا.

من شأن إنجازاتك الشخصية أن تدفعك إلى التسرّع في إصدار الأحكام

من شأن نجاحاتك وإنجازاتك، التي تعدّ مصدر فخرك وتشجيعك لذاتك، أن تؤدّي بك في كثير من الأحيان إلى التسرّع في إصدار الأحكام على الأشخاص الذين لم يحقّقوا المستوى نفسه من الإنجازات، وأن يتجلّى ذلك في سلوك يتّسم باللؤم. وإذا لم تنتبه لسلوكك، فمن الممكن أن يتسبّب مصدر سعادتك بالمعاناة والحزن لك وللآخرين.

على سبيل المثال، لا تُترجم ولادة الشخص في عائلة بارزة أكاديمياً في طفولة سعيدة دائماً. فقد يبدو لنا أنّ ولادة طفل لأبوين يتمتّعان بمستوى عالٍ من الذكاء أمر جيّد للطفل لأنّه سيتمتّع على الأرجح بمستوى عالٍ من الذكاء الطبيعي، ومن المحتمل أن يحقّق نتائج ملفتة في المدرسة. لكن من وجهة نظر الطفل، فإنّ الضغط يكون عليه هائلاً. إذ يشعر أنّه يقارَن دائماً بأبويه وبإنجازاتهما الباهرة ويحمل على كاهله عبء تحقيق نتائج جيّدة مشابهة لا بل وأفضل. وغالباً ما يرغب أولاد الآباء الأكاديميين في إيجاد مخرج من ضغوط كهذه.

علينا كآباء أن ندرك أنّ الحكم على أولادنا بناءً على معاييرنا وتوقّعاتنا الشخصية أمر غير واقعيّ ببساطة. وعلينا بدلاً من ذلك أن ننظر إليهم من وجهات نظر مختلفة. وهذا ما سيسمح لنا بالتعرّف على نقاط قوّتهم وصفاتهم الإيجابية. على سبيل المثال، قد تجد أنّ ابنك يتمتّع بقدرة على تحقيق نتائج باهرة، أو أنّ ابنك الهادئ مفكّر عميق، أو أنّ ابنتك تتمتّع بعقل إبداعي ومبتكر.

عندما نتوقّع أن يكبر أولادنا ليصبحوا نسخاً عنّا، فإنّهم يشعرون بالاختناق والقيود. وإلقاء اللوم عليهم لعدم تلبية توقّعاتنا يسبّب لنا نحن أيضاً الحزن والمعاناة.

قبول وجهات النظر المختلفة لحلّ النزاعات العائلية

علينا تذكير أنفسنا باستمرار بأهمّية قبول القيم المتنوّعة قدر الإمكان. ذلك أنّ تنمية هذا القدر من الانفتاح العقلي يُعدّ جزءاً من نموّنا كبشر. ولا بدّ لنا من تقبّل وجهات نظر الآخرين وآرائهم وأفكارهم على اختلافها.

إن عدم الرغبة في الاعتراف بجدارة وجهات النظر المختلفة يعتبر في الواقع سبب عديد من حالات الخلاف الأسريّ. فلنعد إلى مثال الابن الذي يملك أبوين ناجحَين للغاية. حتّى لو كان الأب فقط هو الناجح أكاديمياً، لكن إذا كان شديد الاعتداد بنفسه، فمن السهل أن يتسبّب ذلك في اضطراب عاطفي كبير لعائلته. وفي هذه الحالة، لا يعاني الأولاد وحدهم، بل على والدتهم أيضاً أن تتعامل مع طبيعة زوجها الصعبة. وعندما يكون كلا الوالدان متعلّمين تعليماً عالياً، غالباً ما يلومون أولادهم لعدم بذلهم الجهد الكافي، مما يجعل هؤلاء يشعرون أنّه ما من أحد يلجأون إليه طلباً للمساعدة.

ولكن إذا تعامل الآباء مع أولادهم من منظور مختلف، فغالباً ما سيرون أن أولادهم يتمتّعون بصفات يفتقرون هم إليها. وإذا اعتزّ الآباء بهذه الصفات، فإنّ مواقف أولادهم تجاههم قد تتّخذ منعطفاً إيجابياً. مثلاً، قد يكون من المؤلم للفتاة أن يُحكم على قيمتها على أساس مقاييس النجاح الشخصيّ الذي حقّقه والداها. فوالداها أكبر منها سنّاً، لذلك من الطبيعي أن يكونا أكثر نجاحاً. ولكن إذا قارن الآباء أنفسهم بأولادهم في سنّ الأولاد، فقد يجدونهم أكثر نجاحاً منهم عندما كانوا في سنّهم.

الامتناع عن رسم صورة مثالية عن طفولتك

عادة ما يتذكّر الآباء نسخة رومانسية عن طفولتهم. وهذا جزء طبيعي من رغبة الأهل في أن يعرف الطفل كلّ ما حقّقوه وهم في سنّه. ولكنّ قصص الأهل غالباً ما تكون حافلة بتفاصيل غير دقيقة، ومن المحتمل أن يكون الواقع مختلفاً تماماً.

غالباً ما ننسى عيوب طفولتنا وأخطاءنا، بينما نتذكّر إنجازاتنا العظيمة والمميّزة. وأعتقد أنّ عديداً من الآباء يعرفون الإحساس المحرج عندما يكشف آباؤهم الهفوات التي ارتكبوها في طفولتهم.

عندما يزور أولادي منزل جدّتهم في مسقط رأسي في شيكوكو، يعودون إلى المنزل مفعمين بالحيوية والمرح. فبصفتي والدهم، عادةً ما أُخبرهم أنّني كنت ولداً مجتهداً ومثابراً في سنّهم. ولكن، كشفت لهم والدتي على ما يبدو وجهة نظر مختلفة جدّاً عن طفولتي. فقد أخبرَتهم أنّني لم أكن في الواقع طفلاً مجتهداً وأنّني أمضيت جزءاً كبيراً من وقت فراغي في الخارج، ولم أكن أعود إلى المنزل قبل غروب الشمس. وبعد أن استمعت إلى رواية والدتي للأحداث، ورأيتها من وجهة نظرها، بدأتُ أشعر أنّ ذكريات أمّي كانت صحيحة.

كما أخبرَت أولادي عن اليوم الذي عثرتُ فيه على ضفادع صغيرة في طريق عودتي من مباراة للبيسبول وأحضرتها إلى المنزل في قبّعتي. فشعرتُ بالحرج عندما رووا لي حادثة لم أعد أتذكّرها على الإطلاق. صحيح أنّه ما من دليل على فعلتي تلك، ولكن ما دامت أمّي تتذكّرها، فهي صحيحة على الأرجح.

لطالما رأيت نفسي أيضاً كتلميذ مجتهد يدرس بجدّ، تماماً مثل سلحفاة تسعى بثبات للوصول إلى وجهتها، وقد ذكرت هذه الصورة عن نفسي في كتبي. مع ذلك، وبحسب والدتي، لم أكن أدرس في طفولتي إلّا قبل الامتحانات، عندما لا تكون لديّ أنشطة خارج المنهج.

عندما فكّرت في الأمر، تذكّرت أنّني كنت بالفعل أتدرّب يوميّاً بعد دوام المدرسة، من الاثنين إلى السبت، وكانت مبارياتنا تقام أيّام الأحد. لذلك من الصعب عليّ أن ما إذا كنتُ أجد وقتاً للدراسة. وقد شاركتُ في الأنشطة اللامنهجية كلّ عام، وصولاً إلى عامي الأخير في الثانوية. وبحسب معايير ذلك الوقت، فإنّ عديداً من المدارس كانت تعتبر أنّ هذه هي الحياة العادية لرياضي في المدرسة الثانوية. ولكن قبل أن تنشّط والدتي ذاكرتي، لم أعتبر نفسي يوماً رياضياً، وبدأت أرى جانباً جديداً تماماً منّي. وتوضح هذه الحادثة مدى اختلاف تصوّراتنا.

لم تكتفِ والدتي بذلك، بل أخبرت أولادي أيضاً أنّني حقّقت نتائج جيّدة لأنّ رأسي لم يكن مليئاً بالأمور التي تمنعني من حفظ المعلومات الجديدة. وما تذكره أنّني كنت أمضي أيّامي في الهواء الطلق طوال المدرسة الابتدائية، وأمارس رياضة التنس في المرحلة الإعدادية، وأتابع دائماً تدريب المبارزة اليابانية في المرحلة الثانوية. وشرحَت لأحفادها أنّني تمكّنت من استيعاب المعلومات بسهولة لأنّ رأسي كان يحتوي على قليل من المعلومات في الأساس.

قد تبدو هذه الفكرة سخيفة بعض الشيء. لكنّني لاحظت بالفعل تحسّناً في دراستي عندما بدأتُ المرحلة الإعدادية. أذكر أنّني أعجبتُ بنفسي عندما لاحظت أنّ الدراسة أصبحت أكثر سهولة عليّ، كما شعرتُ أنّ عقلي قادر على امتصاص أيّ شيء. لذا، وبشكل من الأشكال، أدركت أنّ لدى والدتي وجهة نظر، فربّما كان عقلي أكثر قدرة على تعلّم أشياء جديدة بسرعة لأنّه لم يكن ممتلئاً بالمعرفة.

بالمقابل، يمضي كثير من الأطفال في طوكيو طفولتهم في حشو أكبر قدر ممكن من المعرفة في ذاكرتهم. فيأخذون دورات تكميلية، بالإضافة إلى واجباتهم المدرسية في الصفّ الأوّل أو الثاني. ونظراً لاستمرار هذه الدورات حتّى نهاية المرحلة الثانوية، فعادة ما يقطعون شوطاً طويلاً قبل دخول الكلّية.

تنمية منظور غير متحيّز

لدى كلّ منّا تصوّرات مختلفة، تؤثّر على رؤيتنا للأشياء والآخرين. ولطالما مثّلت رؤية الحقيقة كما هي في الواقع تحدّياً، حتّى بالنسبة إليّ. إن كنتَ أباً، آمل أن تفكّر في طفلك من وجهات نظر مختلفة، وأن تعترف بصفاته الإيجابية. ربّما يواجه عديد من الأشخاص تحدّيات في علاقاتهم بأولادهم شبيهة بتلك التي واجهتُها. فيروون لأولادهم كيف أمضوا طفولتهم، ولكنّ ذكرياتهم تكون مشوّشة في معظم الأحيان. وممّا لا شكّ فيه أنّ الأجداد يتذكّرون طفولة الوالدين بشكل مختلف.

ينتج كثير من الاضطرابات والمشاكل التي نجدها داخل المنزل عن مواقف الآباء المتحيّزة تجاه أولادهم. وقد يستهدف هذا الموقف أحد الشريكَين أيضاً. فالزوجة، التي تشتكي كثيراً من زوجها لا تفكّر ربّما بموضوعيّة، حتّى لو كانت تعتقد العكس. بدلاً من ذلك، ربّما كانت تقارنه برجال آخرين تعرّفت عليهم في الماضي. أمّا من وجهة نظر الزوج، فلا علاقة له بغيره من الرجال، لا بل يعتبر انتقاداتها غير منطقية. بالتالي، غالباً ما نفترض أنّنا نصدر أحكاماً على أسس سليمة وعادلة، ولكن ليس هذا هو الحال في أغلب الأحيان. لذا، من المهمّ أن نبذل جهداً لفتح قلوبنا على الاختلاف البشري ورؤية الناس من حولنا من منظور غير متحيّز.

فهم مشاعر الآخرين والانفتاح على مختلف الآراء

تحدّثتُ حتّى الآن عن عقليّتين لتنمية النضج الداخلي. تتمثّل الأولى في التغلّب على التركيز على الذات من خلال التفكير في الآخرين وفهم مشاعرهم أكثر من التفكير في النفس. أمّا الثانية فتقوم على قبول مجموعات متنوّعة من القيم ورؤية العالم من وجهات نظر مختلفة.

يساعد تطوير هاتين العقليّتين على تحسين العلاقات المتوتّرة ومعالجتها في المنزل والعمل ومع الأصدقاء. ويكمن السرّ في التخلّي عن الآراء الثابتة التي نحكم بها على الآخرين والكفّ عن إجبارهم على اتّباع قواعدنا الصارمة. إذا كنت تواجه صعوبة في تربية الأولاد، فإنّ رؤيتهم من وجهة نظر مختلفة ومعرفة أنّه لا يتعيّن عليهم أن يكبروا ليكونوا نسخاً عنك سيجعلك تشعر براحة أكبر. فنحن غالباً ما نحكم على الآخرين بناءً على وجهات نظرنا، ولذلك، إذا كنت تعاني من مشاكل مع المحيطين بك، فحاول تغيير طريقة تفكيرك.

4

التسامح طريق سريع إلى السعادة

التسامح حالة ذهنية صعبة ولكنّها روحانية

تتمثّل العقلية الثالثة لتنمية النضج الداخلي في التمتّع بقلب مليء بالتسامح وتطبيق ذلك في الحياة اليومية. وهي ترتبط بالعقليّة الثانية، وتُعتبر ممارستها أساسيّة لعيش حياة رغيدة. غير أنّه قد يكون من الصعب فعل ذلك، لأنّ التسامح حالة ذهنية روحانية.

في عصرنا الحديث، تعزّز المعرفة التي نتعلّمها في المدرسة والعمل قدرة على الحكم على الآخرين تفوق القدرة على مسامحتهم. ويشجّعنا تعليمنا على اكتشاف العيوب والأخطاء لدى الغير وفرض حدود وقيود عليهم. نتيجة لذلك، وكما أوضحت في القسم السابق، غالباً ما نطوّر نزعة لمحاولة وضعهم في قوالب معيّنة تتطابق مع معاييرنا.

تتطلّب مسامحة الآخرين جهداً كبيراً لأنّ التسامح لا يأتي بشكل طبيعي. ولممارسته، نحتاج إلى معرفة حقيقة روحية ألا وهي أنّ التسامح قوّة حقيقية بالفعل.

التخلّي عن مشاعر الاستياء

في معظم الأوقات، تنتج التعاسة وتوتّر علاقاتنا مع الآخرين عن عدم رغبتنا في التخلّي عن غضبنا واستيائنا تجاههم. فنبقى محاصرين في هذه المشاعر لأنّنا، في أعماقنا، نُلقي اللوم في تعاستنا على شخص آخر. وكثيراً ما تكون مشاعرنا صحيحة، ويكون الآخرون مسؤولين عنها إلى حدّ

كبير. ولكن، لو نظرنا إلى الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، لوجدنا ربّما أنّه يشعر بالمثل تجاهنا.

تنتج بعض حالات المرارة والاستياء عن أحداث بشرية مأساوية، مثل وفاة شخص ما في حادث سيّارة. فقد يشعر الأب الذي قُتل ابنه في حادث مميت ارتكبه سائق شاحنة أنّه لن يتمكّن يوماً من مسامحة السائق. لا بل قد يتمنّى له أن يمضي بقيّة حياته في السجن أو أن يُحكم عليه بالإعدام. وأعتقد أنّ أيّ أب سيشعر بالألم والاستياء العارم نفسه، وسيعتبر أنّ مرتكب الحادث يستحقّ عقوبات كهذه.

غير أنّ مشاعر الغضب والنقمة هذه لن تجلب السعادة لصاحبها لأنّ الرغبة في الحكم بأشدّ عقوبة ممكنة على سائق الشاحنة، وحتّى عقوبة الإعدام، هي رغبة بجلب التعاسة له. بالمقابل، فإنّ وفاة الابن تُعتبر معاناة شديدة بحدّ ذاتها، وتوجيه الغضب إلى السائق لن يؤدّي إلّا إلى مزيد من البؤس الذي سيُثقل كاهل الأب.

أمّا لو أخذ الأب لحظة للتفكير في محنة السائق، فقد يدرك أنّه شابّ يعمل في مناوبات طويلة من دون أن يحصل على قسط كافٍ من النوم. ويوم وقوع الحادث، ربّما كان قد قطع مسافة طويلة من دون أن تتاح له فرصة أخذ قسط من الراحة هو بأمسّ الحاجة إليه. في حالات كهذه، لا يكون سائقو الشاحنات بالضرورة أشخاصاً غير مسؤولين، بل هم أنفسهم ضحايا لظروف قاسية للغاية.

قد يكون سائق الشاحنة الشاب ابناً لأب آخر، وقد يكون له إخوة وأخوات أو حتّى عائلة خاصّة به، ويعيش في ظلّ ظروف مالية أو شخصيّة صعبة. مع الأسف، في كثير من الحالات، لا يفكّر والد الضحيّة بهذه الطريقة، بل يشعر أنّه يغرق في حزنه الداخلي. ولا يمكنه التوقّف عن لوم سائق الشاحنة على ألمه العميق وتعاسته، لكنّ ذلك لن يجلب له السعادة بتاتاً.

مهما بدا لنا الأمر غير عادل، إلّا أنّه ينبغي أن نكون قادرين على مسامحة الآخرين. فهذا العالم ليس مكاناً مثالياً يعمل فيه كلّ شيء بطريقة منظّمة. لذلك، وفي مرحلة ما، نحتاج إلى أن نجد في قلوبنا استعداداً لممارسة التسامح. علينا أن ندرك أنّ التمسّك بمشاعر الاستياء والغضب لن يجلب لنا الراحة، ولذلك علينا أن نقرّر التخلّي عن هذه المشاعر والمضيّ قدماً. علينا أن نسامح الشخص الذي نلقي عليه باللوم لأنّه ربّما كان يعاني هو الآخر من الشعور بالذنب والألم.

ممارسة التسامح في وجه تحدّيات العلاقات الحالية

يُعتبر التسامح عقلية ضرورية أيضاً في حياتنا العاطفية. ففي يومنا هذا، من غير المنطقي ربّما أن نحلم بعيش علاقة عاطفية تشبه علاقات الحكايات الخرافية. إذ لم تعد الفتاة تتوقّع العثور على أمير شهم يحملها بين ذراعيه، ولم يعد الشابّ يحلم بأميرة جميلة ينقذها من الأشرار ثمّ يعيشان معاً في سعادة دائمة.

على مرّ السنين، شهدنا ارتفاعاً في متوسّط سنّ الزواج، وزيادة في معدّل الطلاق وتكرّر الزواج، وارتفاعاً في عدد العزّاب، وقائمة لا حصر لها من المشاكل المرتبطة بالعلاقات.

للتغلّب على هذا النوع من المشاكل، لا بدّ لنا من ممارسة التسامح. فغالباً ما يؤدّي الاستياء والغضب تجاه الجنس الآخر إلى الشعور بالرفض والخوف وعدم الثقة في كلّ الرجال أو النساء. ويمكن لهذه المشاعر أن تمنع الناس من الدخول في علاقة جديدة، ممّا يعزّز مفهومهم أنّ جميع الرجال والنساء مشابهين لشركائهم السابقين، بغضّ النظر عن مدى عدم منطقيّة هذا الاعتقاد.

على سبيل المثال، قد يشعر الرجل الذي تمّ رفضه في كلّ مرّة عرض فيها الخروج على امرأة أنّ كلّ امرأة سترفضه، وقد يتوقّف عن التقرّب من أيّ امرأة أخرى. والرجال في الواقع حسّاسون، إذ يمكنهم بسهولة تطوير عقلية انهزامية بناءً على وجهة نظرهم المتحيّزة تجاه النساء.

علينا إذاً أن نلتزم بمسامحة الآخرين ومسامحة أنفسنا على إخفاقاتنا وأخطائنا الماضية. علينا بذل الجهد لمسامحة الأشخاص الذين نشعر بالاستياء تجاههم، ليس لمرّة واحدة، بل بشكل متكرّر.

ربّما تعرّضتَ في الماضي للإهانة أو الإحراج أو الازدراء. لكنّ عيش الألم تكراراً سيبقيك أسيراً في هذه الدائرة. بدلاً من ذلك، يمكنك الانتقال إلى حالة ذهنية أفضل عن طريق تجنّب الشكوى وتعلّم نسيان هذه المشاعر. والأفضل من ذلك، حاول تذكّر المزيد من الصفات الإيجابية لدى أولئك الأشخاص.

تقبّل التجارب المؤذية باعتبارها مشحذ للروح

واجهتُ في عالم الأعمال عديداً من التجارب الصعبة. مع ذلك، امتنعت عن الكتابة هذه الأمور، لأنّ الاحتفاظ بها بشكل مكتوب لن يأتي بأيّ ثمار إيجابية.

برأيي، كانت تلك التجارب والأشخاص الذين عملت معهم مشحذاً ثميناً صقل روحي ومنحها القوّة. فكلّ ما قيل لي ساعدني كقائد روحي على ممارسة قيادة أفضل وإعطاء تعاليم أفضل لأتباعي.

لقد جرّبت بنفسي ما قاله الملحدون والماديون عندما يقترّب منهم أعضاء منظّمتي ويخبرونهم بتعاليمنا. وما يمرّ به أتباعي من ألم ومصاعب في جهودهم لمشاركة هذه التعاليم مع الآخرين كان تجربة شخصية بالنسبة إليّ في ذلك الوقت. ومع أنّ الناس تناولوني بكلام مؤذٍ، إلّا أنّ هذه التجارب أصبحت في النهاية دروساً ثمينة صقلت روحي.

لن أكسب الكثير عبر إخبار الآخرين بالمضايقات والمصاعب التي مررت بها في الماضي. لذلك، جعلت سياستي الاعتبار أنّ تلك السنوات أنعمت عليّ بأشخاص علّموني دروساً قيّمة وبشركة منحتني عديداً من التجارب المهمّة.

عندما أفكّر في تلك المرحلة، أرى أنّني كنت وأولئك الأشخاص على طائرتين مختلفتين تماماً. فبينما جاء إحساسي بالهدف في الحياة من دعوتي للمساعدة في إنقاذ أرواح أكبر عدد ممكن من الناس في هذا العالم، اقتصر إحساس زملائي بالهدف على أن يصبحوا رجال أعمال عاديين منشغلين بكسب عيشهم وإعالة أسرهم.

وباعتباري شخصاً كرّس نفسه لإرشاد الناس إلى السعادة، لن يكون من المنطقي أن أتمسّك بمشاعر الاستياء أو الكراهية أو الشفقة على الذات بسبب ما فعله الناس أو قالوه لي. على العكس، أدركت أنّ هذه المشاعر كانت أعباء عاطفية عليّ التخلّص منها.

إيجاد القدرة على التسامح

إذا نظرتَ إلى داخلك ووجدت أنّ معاناتك تنطوي على حكم على الآخرين أو ضغينة أو غضب، فإنّني أحثّك بشدّة على التخلّي عن هذه المشاعر والتغلّب عليها. فالغفران ليس مفهوماً

مجرّداً ولا كلمة لطيفة نحبّ استخدامها. القلب المتسامح هو في الواقع شرط أساسيّ لتحقيق السعادة، ومن دونه، يستحيل أن نهنأ بالعيش في عالم واحد مع هذه الجموع من الناس.

لا أشكّ في أنّك صادفتَ في حياتك أشخاصاً عارضوك، أو مررت بتجارب تمنّيت لو لم تحدث قطّ. لكنّني أدعوك إلى ممارسة التسامح للتغلّب على مشاعر الضغينة هذه حتّى تجد السلام في قلبك.

سيمنحك القلب المتسامح نوماً هانئاً لم تحظ به منذ وقت طويل. فمسامحة الأشخاص الذين تحقد عليهم ستجعل الهواء الذي تتنفّسه أكثر عذوبة، وأشعّة الشمس أكثر دفئاً، كما ستلاحظ صدق الناس من حولك. غير أنّك تكن تشعر بهذه الأمور من قبل، لأنّ الغضب والمرارة والضغينة التي تعتمل بداخلك جعلتك تخشى الناس وتركّز على مشاعرك الخاصّة.

إيجاد السعادة الآن يحوّل مصاعب الماضي إلى تجارب مشرقة

كما سبق وقلت، بما أنّنا لا نستطيع تغيير الماضي، فإنّ أفضل ما يمكننا فعله هو فحص أخطائنا وتعلّم دروس منها. غير أنّنا نملك القدرة على صنع المستقبل، وما زلت مقتنعاً بذلك.

أودّ أيضاً أن أطرح وجهة نظر مختلفة. فمن خلال تحسين حالتنا الذهنية، نبدأ برؤية تجاربنا السابقة في ضوء مختلف. وإذا تمكّنتَ من إيجاد السعادة في الوقت الحاضر، فإنّ كلّ شخص صادفته في حياتك سيتحوّل إلى إنسان مُقدّر له أن يجلب السعادة إلى حياتك.

رئيسك في العمل الذي وجّه لك توبيخاً، أو مديرك الذي طردك من العمل، أو الأشخاص الذين تسبّبوا لك بخيبات عاطفية، كلّ أولئك سيصبحون شارات وجّهتك إلى سعادتك الحاليّة. وسيصبح كلّ من قدّم لك النصيحة اللازمة مشحذاً صقل روحك. بمعنى من المعاني، فقد لعبوا دور الشرّير على طريق سعادتك، ولذلك عليك أن تتخلّى عن مشاعر الضغينة التي تكنّها لهم.

إذا كنت سعيداً الآن، فإنّك ستتمكّن من رؤية ماضيك من منظور أفضل. على سبيل المثال، قد يلقي البعض باللوم على ظروف غير سارّة مرّ بها. ولكن ما إن تخيّم السعادة مجدّداً على حياته،

حتّى تصبح مصاعبه تجارب مشرقة. قد تنظر إلى أيّام زواجك الأولى وتتذكّر كيف كنت تعيش أنت وزوجتك في شقّة صغيرة وقديمة، ومع ذلك تعتبر تلك الذكريات ذهبية وعزيزة على قلبك.

بالمقابل، إذا كنت تعيساً الآن، فإنّ الأوقات الصعبة التي مررت بها تصبح مصدر بؤسك الحاليّ. وزيادة في معاناتك، إذا كانت زوجتك تلومك باستمرار على الاضطرار مثلاً للعيش في شقّة صغيرة، ومشاركتها علاوة على ذلك مع والدتك، فمن الممكن أن يستمرّ الماضي بالتسبّب بالتعاسة لكليكما. ولكن بغضّ النظر عن مدى صعوبة تجاربك، لا يزال بإمكانك الآن تغيير نظرتك إلى ماضيك.

سبق وتحدّثت عن مدى اختلاف وجهات نظرنا أنا ووالدتي عن الماضي. ويوضح هذا المثال مدى اختلاف تصوّراتنا للأحداث نفسها. بالطبع، أنا لا أعترض على ما قالته والدتي عنّي، لأنّني أفهم أنّها كانت تهدف إلى رفع معنويات أولادي.

على أيّ حال، أريدك أن تفهم أنّ للتسامح قوّة ملموسة وأنّه من بين مراحل الحبّ المختلفة، للتسامح قوّة روحية خاصّة. ففي هذا العالم، يمكننا أن نجد أنواعاً عديدة من الناس يقومون بأمور متنوّعة ويرتكبون أخطاء عديدة. لكنّ انتقادهم على سلوكيّاتهم وأخطائهم أو محاولة وضعهم في قوالب ثابتة لن يؤدّي سوى إلى جعل الحياة أكثر صعوبة.

لدى كلّ منّا ناحية روحية هي التي تجعل البشرية رائعة في الأساس، وينبغي مساعدة الجميع على تطويرها وتنميتها.

5

من واجبنا أن نكون سعداء

اكتشاف المزايا الفريدة الكامنة في العيوب ونقاط الضعف

من حقّنا جميعاً، لا بل من واجبنا، أن نكون سعداء. وهذه المسؤوليّة لتحقيق السعادة لا تقع على عاتقك فحسب، بل تشمل كلّ مَن تشاركه هذا العالم، بمن في ذلك أولئك الذين تحقد عليهم.

يمكننا المساهمة في جعل العالم مثالياً عندما يبلغ كلّ منّا السعادة المنشودة. إذ يبدأ تكوين عالم أفضل بالاعتراف بحقّنا وواجبنا في بلوغ السعادة. وسيؤتي ذلك ثماره عندما يتحمّل الجميع، بمن في ذلك نحن والآخرون، مسؤوليّتهم في ذلك.

كيف نؤدّي واجبنا في بلوغ السعادة؟ يتمثّل ذلك في قبول الطرق التي يعيش بها الآخرون. إذ يتعيّن علينا الاعتراف بتنوّع معايير وأنماط الحياة، وبذلك نعثر على الجانب الإيجابي ونقاط القوّة لدى كلّ شخص نلتقي به. وما اعتبرناه في البداية عيوباً ونقاط ضعف لدى الآخرين قد يكون في الواقع مزايا استثنائية يتمتّعون بها.

مَن حقّقوا مآثر عظيمة مرّوا بفترات من الوحدة

في الآونة الأخيرة، اكتسبت الزيادات في حالات اضطرابات التوحّد والانسحاب الاجتماعي اهتماماً واسع النطاق في اليابان. ومع أنّني تفحّصتُ مختلف التقارير التي تصف هذه الحالات على أنّها حالات طبّية، لكنّني ما زلت غير مقتنع أنّها تشتمل على أيّ دلائل حقيقية على وجود إعاقة أو مرض خطيرَين.

من الناحية الموضوعية، تظهر على بعض الأطفال بالفعل مؤشّرات اضطراب أو خلل أو ضعف عقلي. مع ذلك، أشعر أنّ هذه التقارير تشير إلى حقيقة بسيطة مفادها أنّ بعض الأطفال يصعب التعامل معهم ويحتاجون إلى مزيد من الإشراف والرعاية، وهذا أمر طبيعيّ.

على سبيل المثال، يجد المدرّسون الذين يديرون فصلاً مكوّناً من أربعين طفلاً أو أكثر صعوبة في هذه المهمّة، لا سيّما إذا كان كلّ من هؤلاء الأطفال صعب المراس حتّى بالنسبة إلى أهاليهم. في ظلّ هذه الظروف، قد يبدأ المعلّمون باعتبار معظم هؤلاء الطلّاب مشاغبين وأنّ عدم اتّباعهم التعليمات مؤشّر على وجود اضطرابات لديهم.

ينطبق الأمر نفسه على مَن يعانون من أعراض الانسحاب الاجتماعي. فحقيقة الأمر أنّ معظم العلماء أو الفلاسفة أو الكتّاب مرّوا بفترة من الانسحاب الاجتماعي كجزء من عمليّة تطوير حياتهم المهنية. وأيّ شخص نجح في تحقيق مآثر عظيمة مرّ بلا شكّ بفترات من الانسحاب والوحدة. وبرأيي، لا يمكن تحقيق أيّ إنجاز كبير من دون خوض تجربة كهذه، على غرار كثير من العلماء والمخترعين. من هنا فإنّ الأشخاص الذين يعتزلون العالم قد تشتمل شخصيّاتهم على سمات غريبة ولكنّهم يملكون أيضاً إمكانات هائلة.

الإنسان العزيز الذي يعاني من إعاقة أو مرض هدية لاختبار قدرة القلب على الحبّ والتسامح

تمّ استخدم مصطلح "التوحّد" على نطاق واسع جدّاً على مرّ السنين. وربّما شعر الأطبّاء أنّهم حلّوا المشكلة عندما شخّصوا مرضاً أو اضطراباً وأنّ هذا سيريح المرضى. أو ربّما اعتقدوا أنّ وظيفتهم تقوم على إرفاق اسم لمشاكل مرضاهم، ووصف الأدوية لمعالجتها. ولكن علينا أن نحذر من كلام أطبّائنا عندما يقدّمون تشخيصاً، لا سيّما إذا كان الطبيب يعمل بهذه العقليّة.

بدلاً من ذلك، علينا أن ندرك أنّنا خُلقنا جميعاً بإمكانات رائعة كامنة بداخلنا. ونحن نمتلك القدرة على تحويل أنفسنا، ولدينا الحقّ والقدرة على إيجاد السعادة تماماً كما نحن. كما يمكننا تغيير وجهات نظرنا، ومن خلال ذلك، تغيير طريقة إدراكنا للعالم الذي نعيش فيه.

بالتالي، لا ينبغي أن يشكّل إنجاب طفل يصعب التعامل معه أو لديه احتياجات خاصّة محنة بالضرورة. صحيح أنّ ذلك قد يبدو عبئاً على الأهل، إلّا أنّ طفلاً كهذا قد يعلّمك أمراً مهمّاً للغاية. إذ يمكن للطفل أن يعطيك درساً حول معنى منح الحبّ. ومن خلال تربيته، تُمتَحن قدرتُك على التحمّل، وقدرة قلبك على حبّه، ورعايته، والتسامح معه.

يواجه البعض، لا سيّما أولئك الذين يتمتّعون بقلب كبير ومتسامح، تجارب تختبر درجة الحبّ الذي يمكنهم تقديمه لمن يعانون من اضطرابات، كالمرض مثلاً. وآمل أن يدرك عدد أكبر من الناس القدرة التي نتمتّع بها جميعاً على التحسّن والنموّ والتطوّر، وأن يعرفوا أنّ تنمية النضج الداخلي تساعدنا على تجاوز خطايانا وخطايا الآخرين والتغلّب على الصعوبات، مهما بدت مستحيلة.

الفصل 4

تنمية الثراء الداخلي

1

إيجاد الاتّجاه الصحيح في الحياة

الشباب: بناء أسس النموّ الشخصي

يناقش هذا الفصل ما تعنيه تنمية الثراء الداخلي، سواء كنت شابّاً يافعاً، أو مسنّاً، أو ما بين بين.

يركّز معظم الشباب على تطوير ذكائهم وشحذ عقولهم وإثبات قدراتهم، ويكرّسون وقتهم لذلك. فهم يجدون قيمة في هذه الصفات ويرغبون في امتلاكها. ولكن مع تقدّمهم في السنّ وبلوغهم أواسط سنّ الرشد، سيضطرّون إلى تغيير قيمهم تدريجيّاً.

خلال فترة شبابنا، نكون لا نزال على قناعة تامّة بأنّ الذكاء والقدرة الجسدية علامتان من علامات النجاح والبراعة. لذلك، عندما ننجز عملاً يثبت ذكاءنا، أو ندخل شركة مرموقة وناجحة، أو نبدأ بممارسة مهنة محترمة، نشعر بالانتصار. وأنا أفهم بالتأكيد معنى ذلك. إذ تكافأ جهودنا التي بذلناها في سنوات المراهقة في عقدنا الثاني، عندما ننال وظائف في شركات كبيرة وناجحة، ومجالات مرموقة، مثل الطبّ، أو في أيّ مجال آخر يمنحنا شعوراً بالنجاح.

يتطلّع معظم الناس في سنّ المراهقة وسنوات العشرين إلى الانضمام إلى النخبة، وقد لا تكون تنمية الثراء الداخلي على رأس أولويّاتهم. فغالباً ما يركّزون على اكتساب سرعة البديهة والقدرة على إفادة الآخرين ونيل الاعتراف في المجتمع. وأعتقد أنّ هذه العقليّة طبيعية بالنسبة إلى الشباب.

أواسط إلى أواخر سنّ الرشد: إيجاد قيمة أكبر في تنمية الثراء الداخلي

في منتصف العقد الثالث من العمر، ندخل المرحلة المتوسطة من حياتنا، وفي مرحلة ما بين النصف الأخير من العقد الثالث وبداية العقد الرابع، نبدأ بتحمّل مسؤوليّات أكبر، كإعالة الأسرة. ويلاحظ عديد من الأشخاص في هذه السنّ أنّ حياتهم تزداد تعقيداً، وكذلك علاقاتهم بالآخرين.

نبلغ المرحلة الأخيرة من سنّ الرشد في سنوات الشفق. الآن، بعد أن غادر أطفالنا المنزل وأسّسوا حياتهم الخاصّة، علينا التفكير في كيفية تمضية بقيّة حياتنا. هذه مشكلة لا تخطر ببالنا إطلاقاً في العقد الثاني من العمر، لأنّنا غالباً ما نكون منشغلين تماماً بتطوير أنفسنا ومنغمسين في عقلية متمحورة حول الذات. لكن كما سبق وقلت، هذه العقليّة ضرورية بالنسبة إلى الشباب برأيي، لأنّ سنّ الرشد فترة حاسمة لبناء أساس للمستقبل. ومن الضروري أن يكون هذا الأساس متيناً بما فيه الكفاية لتحمّل المسؤوليات الثقيلة التي تنتظرنا.

عندما نبلغ أواسط سنّ الرشد، نضطرّ لتحمّل مسؤوليات في الحياة والمجتمع، كإعالة أسرنا والوفاء بالتزاماتنا في مناصب أعلى في العمل. ونظراً لأنّنا نعيش ونعمل مع عديد من الناس، فإنّ ذلك يمنحنا فرصة معرفة أيّ نوع من الأشخاص أصبحنا.

في أواخر سنّ الرشد، قد نخسر وظائفنا، ومع رحيل أولادنا قبل مدّة طويلة، نعاني من بعض الوحدة، ونبدأ في التفكير بجدّية في كيفيّة عيش بقيّة حياتنا بأفضل طريقة ممكنة. وفي الفترة المتراوحة بين أواسط إلى أواخر سنّ الرشد، يصبح تطوير الثراء الداخلي أكثر أهمّية.

غالباً ما ينطوي طموحنا في فترة الشاب على تحقيق الثروة والشهرة. فقد يحلم البعض بالانضمام إلى دوري البيسبول المحترف، أو كسب ملايين الدولارات سنوياً، أو أن يحالفه الحظّ ويحقّق ثروة في مشروع تجاري. في الأساس، تُعتبر المرحلة المبكرة من الحياة الوقتَ الذي نسعى فيه إلى تحقيق أيّ شكل من أشكال النجاح الذي سينال إعجاب العالم.

لكن بدءاً من أواسط مرحلة سنّ الرشد وما بعد، قد ندرك أنّ الحياة ليست دائماً سهلة وأنّنا نحتاج إلى تطوير مهارات التعامل مع الآخرين لمساعدتنا على المضيّ قدماً عبر تعقيدات العلاقات الإنسانية. هذه هي الفترة التي ينفق فيها من هم في الخطوط الأمامية طاقاتهم، ويتخلّفون عن المجموعة في النهاية، فيما يكتسب مَن كانوا في الخلف السرعة، ويتقدّمون تدريجيّاً ليسبقوا

المجموعة. هكذا، فإنّ أولئك الذين يحوّلون تركيزهم إلى تنمية الثراء الداخلي في سنواتهم الوسطى سيبرزون تدريجيّاً ويتمّ الاعتراف بهم.

يبدأ الأشخاص الذين يدركون أهمّية تطوير الثراء الداخلي في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين. وهذا هو الوقت الذي سنحتاج فيه إلى تحويل عقليّتنا من السعي لتحقيق النجاح الشخصي إلى العيش والنجاح مع مجموعة كبيرة من الأشخاص، سواء كنّا في مناصب إدارية في الشركات أو آباء وأمّهات نربّي أطفالاً. ولا بدّ لنا من خوض عملية التصويب الداخلي هذه للتخلّص من القيم التي تمسّكنا بها في أيّام شبابنا وإدراك أنّ تطوير الثراء الداخلي سيكون له تأثير كبير على حياتنا في أواسط سنّ الرشد وما بعد.

قليلون فقط يستطيعون تعليم كيفيّة تنمية الثراء الداخلي

ربّما كنت تتساءل الآن كيف يمكننا تنمية الثراء الداخلي. لكنّك قد لا تتمكّن من إيجاد كتاب يشرح ذلك أو شخص يقدّم لك إرشادات واضحة حول هذا الموضوع، سواء في المدرسة أو في العمل. قد يجيب عن سؤالك الحكماء أو النقّاد، ولكن من غير المحتمل أن تعثر عليهم بين جيرانك أو في مكان العمل. لذا، فإنّ إيجاد إجابة واضحة على هذا السؤال تعتبر مهمّة صعبة.

تتعذّر هذه المهمّة أيضاً حتّى على رجال الأعمال. في أفضل الأحوال، قد يطلبون منك منحهم أسبوعاً للتفكير في الأمر، وقراءة بعض الكتب عن فلسفات الحياة في عطلة نهاية الأسبوع، ثمّ يشاركونك أفكارهم وهم يراجعون الكتب التي قرأوها. إذ ينشغل معظم المدراء التنفيذيين بالأرقام الواردة في البيانات المالية، ولا مجال لديهم حقّاً للتفكير في تطوير الثراء الداخلي.

ثمّة أشياء في الحياة لا يستطيع المال شراؤها

يمكننا تعلّم دروس مهمّة من خلال التعرّف على تجربة تاكافومي هوري[3]. فالتغطية الإعلامية الواسعة لجملة في كتابه قال فيها إنّه يمكن شراء الناس بالمال أثارت غضب المدّعين العامّين في طوكيو. فقد رأوا فيها مفهوماً غير أخلاقي يمكن أن يؤدّي إلى الفساد.

ربّما ما كان هوري ليواجه عقوبة بالسجن لو أنّه، بدلاً من القول إنّه ما من شيء لا يمكن شراؤه بالمال، كتب على غلاف كتابه أنّ الثراء الداخلي ضروريّ للجميع. فلا ضير من تشجيع عقليّة كهذه.

برأيي، فقد شعر المسؤولون عن إنفاذ القانون في طوكيو أنّه يتبنّى الاعتقاد أنّ كلّ شيء يمكن حلّه بالمال، واتّخذوا إجراءات ضدّ هوري من منطلق حسّ الحقّ والواجب لحماية المعايير الأخلاقية في المجتمع.

وربّما وقع هوري ضحيّة غطرسته كشابّ، ولم يدرك في ذلك الوقت أنّه ثمّة أشياء في هذا العالم لا يمكن شراؤها بأيّ مبلغ من المال. هذه حقيقة ثابتة في حياة البشر. فمن غير الممكن حلّ جميع مشاكل الحياة بالمال. إذ يحلم الشباب خصوصاً بالثروة، ولكن في الحقيقة، كثيرة هي الأشياء التي لا يمكن للمال شراؤها أبداً، ومثال على ذلك العلاقات الجيّدة. فقد يعاملك بعض الناس معاملة حسنة إذا منحتهم مكافآت مالية، ولكنّك لا تستطيع شراء قلوبهم. بالتالي، لا يشكّل المال سوى قيمة ثانوية، أو حتّى مجرّد قيمة ثالثة في الحياة. بالطبع، للمال قيمته، ولكن لا ينبغي أن يصبح هدفنا الأساسي في الحياة.

2

الوفاء بمسؤوليّاتنا كبشر

تنمية حسّ الواجب في مرحلة مبكرة من الحياة

كيف يمكننا إذاً تنمية الثراء الداخلي؟ تعدّ المرحلة المبكرة من الحياة، أي من سنّ المراهقة إلى منتصف العقد الثالث، وقتاً ثميناً لتطوير الإدراك الواعي لواجباتنا كبشر. ومن الأهمّية بمكان أن ننمّي في هذه الفترة حسّ المسؤوليّة وأن نسعى للوفاء بمسؤوليّاتنا.

جميع البشر كائنات اجتماعية في الأساس، ولا يمكننا أن نعيش بمفردنا. وبصفتنا أعضاء كاملين في المجتمع، لدينا واجبات معيّنة علينا إتمامها، بما في ذلك الواجبات المهنية والواجبات الخاصّة - سواء كانت مسؤوليّات اجتماعية تجاه الجوار، أو مسؤوليّات عائلية تجاه أهالينا وأولادنا.

والأشخاص الذين استطاعوا بناء شعور واضح بالمسؤوليّة في سنّ الرشد وبذلوا قصارى جهدهم للوفاء بها يمكنهم النجاح في تنمية أساس داخلي قويّ في النهاية. وحياة أولئك الأشخاص لا تنهار بسهولة.

حسّ النزاهة يتطوّر إلى ثراء داخلي

من الخارج، يصعب التمييز بين أولئك الذين تمتّعوا بحسّ الواجب منذ سنّ مبكرة وأولئك الذين لم يفعلوا. فتحت سنّ الخامسة والثلاثين تقريباً، لا يبدو لنا أنّ لهذه السمة علاقة بنجاحاتنا أو إخفاقاتنا. وفي بعض الأحيان، يبدو أنّ حسّ الواجب يعمل بعكس اتّجاه النجاح. فعديدة هي الحالات

التي يبدو فيها أنّ الأشخاص الذين حاولوا أداء واجباتهم كبشر كان مصيرهم الفشل، ومن تجاهلوا مسؤوليّاتهم وعاشوا على هواهم سلكوا الطريق نحو حياة كاملة وناجحة.

غير أنّنا تعلّمنا جميعاً درسنا من النملة والجندب. ففي الحكاية الكلاسيكية، تنجو النملة من الشتاء القاسي، بينما يموت الجندب. وعلى غرار النملة، فإنّ الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وهم يحاولون الوفاء بإحساس عميق بالالتزام تجاه المجتمع هم الذين يملكون أساساً متيناً يمكنه من خلاله تطوير الفضيلة.

للعيش مع هذا الشعور بالالتزام الأخلاقي، عليك القيام بواجباتك في المنصب الذي أنت فيه، كوالد مثلاً أو مدرّس. إذا كنت موظّفاً عامّاً، فإنّ واجبك يتمثّل في خدمة مواطني بلدك، مع التمسّك بشدّة برغبة ثابتة في المساهمة في المجتمع ككلّ. والشخص الذي يقوم بواجبه بموقف قائم على العدل ونكران الذات لا ينبغي أن يحصد في حياته المهنية أو الشخصية النتائج نفسها التي ينالها مَن يتراخى في أداء وظيفته لاعتقاده أنّ تقاضيه راتباً زهيداً يمنحه الحقّ في ذلك.

تنطبق الفكرة نفسها على معلّمي المدارس. لنأخذ مثالاً على ذلك المعلّمة التي تكرّس نفسها لتربية طلّابها ليصبحوا بالغين متميّزين، على أمل أن يكبروا ليخدموا الصالح الاجتماعي ويجدوا السعادة والرضا في حياتهم. لنأخذ الآن مثال المعلّمة التي لا تعمل سوى مقابل راتبها، وتبذل كلّ ما في وسعها لتجنّب العمل الإضافي من دون التعرّض للطرد. وفي حال تمّت مكافأة هاتين المعلّمتين بالنتائج نفسها في المراحل اللاحقة من حياتهما، فسيكون ثمّة خطب في المجتمع. وهذا الظلم الاجتماعي غير مقبول ببساطة.

جميعنا نعيش في ظلّ القوانين الروحية نفسها للسبب والنتيجة، وسوف نحصد جميعنا في النهاية ما زرعناه. في بعض الأحيان، لا تظهر ثمار عملنا بشكل واضح في بدايات وأواسط سنّ الرشد. ولهذا السبب، فقد يبدو لنا أحياناً أنّ أولئك الذين يسلكون الطريق السهل، أي يستغلّون حرّيتهم بطريقة سلبية، ويسمحون لأنفسهم بارتكاب أعمال الفساد، ويتصرّفون بلا مبالاة تجاه مسؤوليّاتهم كبشر، يتمتّعون بفوائد أعظم من أولئك الذين يلتزمون بمسؤوليّاتهم.

أمّا الأشخاص الذين مارسوا حرّيتهم في أداء واجباتهم ومسؤوليّاتهم على الدوام فسيضعون أساساً متيناً لحياتهم ويحصدون في نهاية المطاف ثمار هذه الجهود في مراحل لاحقة. يكوّن هؤلاء

الأشخاص إحساساً صحيحاً باحترام الذات لأنّهم يعرفون أنّهم كانوا صادقين مع أنفسهم. وهذا النوع من احترام الذات لا يؤذي الآخرين أو يؤثّر سلباً على المجتمع لأنّه ينبع من معرفتهم أنّهم كانوا صادقين تجاه حسّهم بالنزاهة وعاشوا بصدق وأمانة.

إنّ إحساسنا الواضح بالثقة بالنفس لأنّنا عشنا بنزاهة يتيح لنا تنمية قلب كريم ورحيم. وسيسمح لنا الإحساس بواجباتنا ومسؤوليّاتنا والوفاء بها في مرحلة مبكرة من الحياة بتقدير قيمة الثراء الداخلي لاحقاً.

الرغبة في التهرّب من المسؤولية جزء من آلية دفاع

في بداية سنّ الرشد، يفضّل كثير من الناس التهرّب من واجباتهم ومسؤوليّاتهم قدر الإمكان. ويمكننا أن نفهم ذلك من خلال التفكير في كيفيّة تصرّف الأطفال في كثير من الأحيان. ينزعج كثير من الأولاد عندما يكلّفهم آباؤهم بواجبات ومسؤوليّات. فهم يرفضون الإصغاء إلى الأوامر، لكنّهم يصرّون بالمقابل على الحصول على حقوقهم ولا يتردّدون في طلب النقود. يجدون كثيراً من الحقوق للمطالبة بها، لكنّهم يحاولون التهرّب من مسؤوليّاتهم بمجرّد أن يأتي آباؤهم على ذكرها. فقد ينهضون فجأة ويغادرون المنزل، أو يحاولون التفاوض لتجنّب تلبية هذه المسؤوليّات من خلال الشرح ببلاغة كيف أنّها من واجبات الأهل وليس الأولاد.

بمعنى ما، ينشأ هذا السلوك من الرغبة في حماية الذات. ففي جهود الأهل لمساعدة أولادهم على تنمية ذكائهم، غالباً ما يرسلونهم إلى مدارس جيّدة ويوظّفون مدرّسين لهم. لكنّ هؤلاء الأولاد يستخدمون ذكاءهم بطريقة خاطئة ـ للدفاع عن مصلحتهم الذاتية. وتشبه غريزة الحماية الذاتية هذه غريزة حماية النفس من الخطر، وهي آلية دفاع متأصّلة نجدها لدى الحيوانات أيضاً. واستخدام ذكائنا لحماية مكاسبنا الشخصية فقط، أو إلقاء اللوم على الآخرين أو انتقادهم أو الإساءة إليهم، سيسبّب مشاكل لهم وقد يقودنا إلى الخروج عن المسار الصحيح في الحياة.

إذا بدأ أولادنا في استخدام ذكائهم لإعطاء أعذار تهدف إلى التهرّب من واجباتهم ومسؤوليّاتهم، فمن المهمّ أن ندرك، كآباء، أنّ هذه ليست بالضبط العقليّة التي يجب أن ينمّيها أولادنا خلال حياتهم. إذ تعتمد النتائج التي سيحصدونها لاحقاً في حياتهم، سواء كانت إيجابية أم سلبية، على

اختيارهم العيش بمسؤوليّة أم لا. فقد يبدو لهم أنّ إيجاد طريقة للتهرّب من المسؤوليّة مفيد في البداية، لكنّ هذه العقليّة من شأنها أن تقود إلى نتائج مؤسفة على المدى الطويل. بالتالي، من المهمّ حقّاً أن يدرك الجميع أهمّية تنمية حسّ بالواجب والمسؤولية لدى أولادهم، وأن يقوموا بتثقيفهم في هذا المجال.

غرس روح الانضباط الذاتي لدى الأطفال

تُعتبر روح الانضباط الذاتي صفة مهمّة بشكل خاصّ ينبغي أن نغرسها لدى أطفالنا. فثمّة نوعان أساسيّان من الأشخاص في العالم: أولئك الذين يعتمدون على أنفسهم، وأولئك الذين يعتمدون على الآخرين. يمكن للنوع الأوّل من الأطفال تأديب أنفسهم، فهم يعرفون ويفعلون ما عليهم من دون الحاجة إلى تعليمات من الأهل أو الأساتذة.

أمّا النوع الثاني فيفتقر إلى روح الانضباط الذاتي. على سبيل المثال، عندما تنسى طفلة إحضار فرضها إلى المدرسة، قد تلوم والدتها على وضع كرّاستها في مكان لم تره في الصباح. وقد تحاول حتّى إلقاء اللوم على المدرّس، وتصرّ على أنّه كان يجدر به تذكير الطلّاب في نهاية اليوم لإحضار فروضهم في اليوم التالي، ما دام يعرف تماماً أنّ الأطفال الصغار ميّالون إلى النسيان. إنّ زراعة هذا النوع من التفكير لنسب الخطأ للآخرين لن يساعد الأولاد على الإطلاق. بل على الآباء توجيه أولادهم حتّى يتمكّنوا من تطوير حسّ بالانضباط والمسؤولية.

من شأن الطفل الميّال إلى الاعتماد على الآخرين أن يلوم أيضاً والديه على عدم إيقاظه في الصباح للوصول إلى المدرسة في الوقت المحدّد. وبهذه الطريقة، من المحتمل أن يأتي الأولاد بأعذار مختلفة للتهرّب من مسؤولياتهم. ولكن في النهاية، علينا كآباء، توجيههم لفهم أهمّية تحمّل الطفل مسؤولية أفعاله. إنّ تنمية روح الانضباط الذاتي شرط حيوي للارتقاء فوق الحشود. فالأشخاص القادرون على الانضباط يتمتّعون أساساً بالقدرة ليصبحوا أعظم من مجرّد إنسان عادي.

انعدام روح الانضباط الذاتي قد يؤدّي إلى سلوكيّات مدمّرة للذات

يحتاج الأشخاص الميّالون إلى الاعتماد على الآخرين إلى إشراف وتوجيه مستمرَّين حول ما يجب عليهم القيام به[4]. على سبيل المثال، غالباً ما يبدأ الأطفال الذين يجتازون امتحانات القبول بدعم شامل من أهاليهم بالفشل في دراستهم عند دخولهم المدرسة. هذا لأنّ الآباء غالباً ما يواجهون صعوبة في مواكبة مناهج الدراسة الإعدادية ولا يمكنهم متابعة ما يتعلّمه أولادهم، فيعجزون عن الاستمرار في مساعدتهم في الدراسة.

بالمقابل، يتذكّر الأولاد إنجازاتهم السابقة ويتمسّكون بهذه الصورة الذاتية للطالب المتميّز. ولكن من دون مساعدة الأهل، يجدون أنفسهم في حيرة بشأن ما يجب عليهم فعله. فتبدأ درجاتهم بالتدهور، ويبدأون بتلقّي الإنذارات من الأساتذة، ويطوّرون عقدة نقص تجاه زملائهم الذين يحقّقون نتائج جيّدة بمفردهم.

غالباً ما يلجأ أولئك الأولاد إلى سوء السلوك والوقوع في المشاكل، وكلّ ذلك من منطلق الرغبة في لفت الانتباه. فهم يريدون البقاء في القمّة، أو في دائرة الضوء، لذلك قد يحاولون تحقيق ذلك من خلال إثارة الشغب في المدرسة، وممارسة تأثير سيّئ على زملائهم في الفصل. على سبيل المثال، قد يتفاخرون أنّهم يشربون البيرة في المنزل، ويقومون بدعوة زملائهم إلى منازلهم وتقديم الشراب لهم. ثمّ يشركون الطلّاب الآخرين في الشرب معهم في سنّ الثانية عشرة أو الثالثة عشرة. وقد تؤدّي هذه الجنح إلى سلوكيات أكثر جرأة. في نهاية المطاف، يتمّ القبض عليهم، وينتهي بهم الأمر بالطرد من المدرسة بشكل مؤقّت أو دائم. وهذا مثال على كيفيّة تجلّي قلّة الاعتماد على الذات في شكل مدمّر من التنمية الذاتية.

كأهل، من الطبيعي أن نرغب في تقديم كلّ الرعاية الممكنة إلى الأولاد، وهذا أمر جيّد في البداية. مع ذلك، سترغب تدريجيّاً بتخفيف درجة الإشراف للسماح للطفل بالاضطلاع بمسؤوليّاته بنفسه. وسيكون عليك توجيهه ليصبح شخصاً معتمداً على نفسه. وقد تشعر بالفراغ في الداخل من البداية، لأنّ الانخراط بشدّة في حياة الطفل قد يبدو طريقة أكثر حناناً في التربية. ولكن إن كنت تحبّ طفلك حقّاً، فعليك تربيته ليصبح شخصاً ذاتيّ الانضباط، قادراً على تحمّل مسؤوليّاته بنفسه.

3

تطوير حسّ العدل ونكران الذات

تجنُّب الإفراط في إلقاء اللوم على الآخرين وعلى أنفسنا

على المنوال نفسه، يمكن تقسيم الناس إلى نوعين: اللوّامون ومعاقبو الذات. ولا يعتبر أيّ من النوعين مثالياً، لكنّ اللوّامين يلقون باللوم على الآخرين، فيما يلوم معاقبو الذات أنفسهم.

يميل اللوّامون إلى إلقاء اللوم على الآخرين بدلاً من تحمّل مسؤوليّة أعمالهم، ويمكننا إيجاد عديد من الناس الذين يقعون ضمن هذه الفئة. ولا علاقة لعقليّة اللوّام بمدى ذكاء الشخص. فهو يحاول حماية نفسه من خلال عزو الخطأ لأمور خارجة عنه.

ومن شأن التعامل مع اللوّامين الأذكياء أن يكون صعباً للغاية. إذ بإمكانهم أن يتهرّبوا من المسؤوليّة في كلّ مرّة بسبب براعتهم في تطوير حجج منطقية توجّه أصابع الاتّهام إلى الآخرين بدلاً منهم.

بالمقابل، غالباً ما يبالغ معاقبو الذات بلوم أنفسهم. فهم يملكون جانباً هشّاً في شخصيّتهم ويكافحون باستمرار مع تعذيب الذات، وفي كثير من الأحيان، يلومون أنفسهم على أيّ خطأ يحدث. إنّهم يعذّبون أنفسهم بمشاعر الذنب والعار ويبلغون حدّ الحطّ من أنفسهم. وتُعتبر هذه العقليّة عرضة للتطوّر إلى اكتئاب، الأمر الذي قد يسبّب مشاكل لهم وللآخرين على السواء.

بتالي، لا بدّ لنا من تجنّب هذين السلوكَين المتطرّفَين، حتّى نتمكّن من تحقيق النموّ الشخصي.

تنمية قلب عادل يعزّز النمو الداخلي

في منظّمة العلم السعيد، تستند تعاليمنا إلى استكشاف العقل السليم. وكبشر، أعتقد أنّه من الضروري أن نسعى باستمرار للحكم على الآخرين ومعاملتهم بإنصاف وغَيريّة.

نحن نبني على مدار حياتنا أنواعاً مختلفة من العلاقات مع أصدقائنا ومدرّسينا وزملائنا في المدرسة وإخوتنا وأهالينا. ويمكن قياس نموّنا ككائنات بشرية بمدى قدرتنا على رؤية هؤلاء الأشخاص بغيرية وإنصاف، بغضّ النظر عمّا إذا كان ذلك سيفيدنا شخصيّاً أم لا. وعندما نتعامل مع الآخرين بهذه العقليّة، يمكننا تحسين علاقاتنا بأصدقائنا وأفراد أسرتنا.

في المقابل، إذا كنّا نتوق باستمرار إلى نيل الاعتراف والمكاسب الشخصية، فإنّنا سنخسر مع الوقت أصدقاءنا وأفراد أسرتنا، الذين سيشعرون برغبة أقلّ في تمضية وقت معنا، لأنّ طاقتهم تُستنفد من التوقّع المستمرّ لتأييد والثناء.

لهذا السبب، علينا أن نسعى دائماً إلى اتّخاذ موقف محايد. ويعتمد تطوير هذه العقلية على الجهود التي نبذلها. فمن خلال مواصلة جهودنا على مدى عشر وعشرين وثلاثين عاماً، مع التمسّك برغبتنا في أن نصبح أشخاصاً منصفين ومحبّين للغير، يمكننا تطوير روح الحياد تدريجيّاً.

بطل ثوري ياباني كمثال يُحتذى

من شأن التمسّك الدائم بالموقف المحايد أن يجعلنا نكسب ودّ ألدّ الأعداء. ويُعتبر سايغو تاكاموري- وهو ساموراي ياباني وزعيم استعادة ميجي - مثالاً جيّداً على شخص كسب من خلال موقفه المحايد ثقة أعدائه. في الأساس، كانت استعادة ميجي في اليابان صراعاً بين قوى الاستعادة - أي أولئك الذين دعموا عودة البلاد إلى الحكومة الإمبريالية المباشرة - والقوّات الشوغونية التي دعمت الشوغون الذي كان يترأّس اليابان آنذاك، توكوغاوا يوشينوبو. فعندما بدأت نتائج المعركة تميل لصالح القوّات المؤيّدة للإصلاح - التي اعتبرت نفسها الجيش الإمبراطوري - وأصبح جيش الشوغون ضعيفاً، سار الجيش الإمبراطوري شمالاً لفرض حصار على القوّات الشوغونية في المناطق الإقطاعية الشمالية الشرقية، رافعاً الراية الإمبراطورية عالياً.

خلال هذه الحملة، حاصر الجيش الإمبراطوري أيضاً منطقة شوناي. عندما هزم الجيش الإمبراطوري قوّات شوناي، أصدر سايغو تاكاموري أوامر بعدم مصادرة سيوف العدوّ، على الرغم من أنّ هذا الأمر كان معتاداً لدى الجيش المنتصر في المعركة، وطلب بدلاً من ذلك معاملة قوّات العدوّ باحترام، وعدم إذلالهم أو إيذاء كبريائهم كساموراي من خلال انتزاع سيوفهم. بالنتيجة، لم يُسمح للقوّات المهزومة بالاحتفاظ بسيوفها فحسب، بل نزع رجال سايغو أسلحتهم للسير بين جنود العدوّ، في مشهد رائع من السكون بين جيشين معاديَين.

كان سايغو يعرف أنّ قوّات شوناي قاتلت من منطلق إحساسها بالواجب تجاه الشوغونية، وكانت إلى جانب السلطة الحاكمة حتّى وقت قريب. برأي سايغو، لم يكن هؤلاء رجالاً ذوي روح معادية أو شرّيرة، بل كانوا أشخاصاً يمرّون بالتغييرات العظيمة التي عرفها ذلك الزمن. وعلى الرغم من أنّ سايغو كان يقاتل على الجانب الآخر من أجل التغيير والثورة، إلّا أنّه عرف أنّ فوزه يعني أنّ البلاد تمرّ بتغيير لصالحه وليس لصالحهم.

عامل سايغو زعيم شوناي باحترام، بالكلام وبالسلوك، بحيث لم يكن من الممكن معرفة المهزوم من المنتصر. فمن الطبيعي أن تتصرّف القوى المنتصرة على هواها وأن تذلّ الطرف المهزوم الذي لا يمكنه الاعتراض على أيّ شيء. لكنّ روح الانضباط والاحترام التي تحلّى بها سايغو تجاه عدوّه جعلته يكسب ثقة عديد من رجال شوناي. وفي نهاية المطاف، احتفظ شعب شوناي بمعظم أقوال وتعاليم سايغو كتابياً، وجمعوها في كتاب تحت عنوان نانشو إيكون ("تعاليم النانشو المحترم، سايغو")، وهو لا يزال موجوداً حتّى اليوم في منطقة شوناي.

بعد سنوات، خاض سايغو معركة أخرى، كان هذه المرّة ضدّ الحكومة الإمبراطورية الجديدة، وفيها هُزم وخسر حياته. في هذه الأثناء، كان شبّان من شوناي قد أصبحوا تلامذته. فاختار هؤلاء مرافقته، وهلكوا معه.

يتطلّب إطلاق حكم عادل بالخير أو الشر فهماً للعديد من وجهات النظر، الأمر الذي يجعل هذه المهمّة صعباً إلى حدّ كبير. لكن كأفراد، من المهمّ أن نكون منصفين تجاه الجميع. والأشخاص الاستثنائيون حقّاً لا يسمحون لكبريائهم بالتحوّل إلى غطرسة وغرور بالنصر أو التعامل مع المهزومين بقسوة.

جميعنا نمرّ بانتصارات وهزائم في مجالات مختلفة من الحياة، بما في ذلك المباريات الرياضية، كالملاكمة والبيسبول والمبارزة والجودو، والثقافات التنافسية للشركات والأوساط الأكاديمية. وثمّة كثير من الأشخاص الذين يبدأون بمعاملة الآخرين بقسوة وتعالٍ عندما تصبح لهم اليد العليا أو يرتقون إلى مناصب أعلى. وتنتشر هذه السلوكيّات المسيئة حتّى بين الأطفال، لكنّ أولئك الأشخاص غير جديرين بالاحترام. فعلى الرابحين معاملة الخاسرين بروح من التواضع والرحمة. وأعتقد أنّه من الضروريّ أن نمتلك قلباً عادلاً تجاه الآخرين على الدوام بغضّ النظر عن الطرف الذي نقف فيه.

تتمتّع الشخصية المحبوبة بالقدرة على تحويل الأعداء إلى أصدقاء

إنّ أداءنا لواجباتنا وتنمية شعورنا بالمسؤوليّة والإنصاف تجاه الآخرين فضلاً عن الحفاظ على موقف محايد يؤدّي بلا شكّ إلى زيادة سطوع أرواحنا تدريجيّاً. فهذا السلوك سيكشف جوهرنا الحقيقي الذي لن يعود من الممكن حجبه، وسيبدأ الناس من حولنا بملاحظة تألّق أرواحنا.

إذا كنت لا تزال شابّاً، فعليك التركيز على أداء واجباتك ومسؤوليّاتك بينما لا تزال تنعم بالحرّية.

مع تقدّمك في السنّ، سيزداد اتّساع وعمق تجاربك في الحياة، وكذلك ثروتك المالية. ستحتلّ مكانة اجتماعية أعلى، وتتولّى أدواراً أكثر أهمّية في العمل، الأمر الذي سيمنحك سلطة أكبر لإدارة وتوجيه الآخرين. في أوقات كهذه، يصبح من الضروريّ التعامل مع من حولك بموقف عادل وغير متحيّز، والنظر إليهم من منظور أعلى - بعينَين وقلب من الرحمة. ستعمل الجهود التي تبذلها للقيام بذلك على توسيع قدرة قلبك وشخصيتك، وزيادة سطوع نورك الداخلي، وستقود روحك في النهاية إلى النمو.

على سبيل المثال، عندما ترتقي إلى منصب إداري في شركتك وتواجه انتقادات من مرؤوسيك، قد تواجه صعوبة في قبول آرائهم. وعندما تجد عقلك في حالة اضطراب في هذه المواقف، يجب أن تذكّر نفسك أنّ الشخص الذي يتمتّع بقدرة وشهامة حقيقيتين يقبل النقد البنّاء

ويصلح أخطاءه بتواضع، ويكسب بالتالي محبّة الآخرين، حتّى الأعداء بينهم. لذا من المهمّ تطوير شخصية تلهم أعداءك ليتبعوك.

4

متى ينبغي تمرير الشعلة

معرفة الوقت المناسب لتمرير واجباتك إلى الآخرين

من المواقف الأساسية التي يجب تنميتها خلال السنوات الذهبية من الحياة الرغبة في الانسحاب من الخطوط الأمامية في الوقت المناسب. أنا أتمنّى بالتأكيد أن يتمتّع الجميع بالحيوية طوال سنوات الشيخوخة. في الواقع، نحن نقدّم في منظّمتنا كثيراً من الخدمات ونقيم ندوات واجتماعات لتشجيع الجميع على أن يصبحوا معمّرين. مع ذلك، نتحمّل في حياتنا العملية مسؤوليّات معيّنة تجاه المجتمع. فعندما نعمل مع عديد من الناس، يتعيّن علينا الوفاء بمسؤوليّاتنا المهنية تجاه الشركة أو المنظّمة التي نعمل فيها. ولذلك من الضروري أن نحرص على أن تكون قدراتنا متناسبة مع وزن مسؤولياتنا.

من هنا، إذا كانت آثار الشيخوخة تعيق عملنا اليومي بشكل ملحوظ، فيجب أن نفكّر في الانسحاب من الخطوط الأمامية. هذه قضيّة سنواجهها في سنواتنا اللاحقة. وعندما يحين الوقت، قد نضطرّ إلى التفكير في تولّي منصب أقلّ تطلّباً في الشركة أو وظيفة مختلفة تكون أكثر ملاءمة لنا. ويُعتبر قرار التنحّي أو التقاعد أيضاً أحد الطرق الهامّة للوفاء بواجباتنا الاجتماعية والمهنية.

يُعتبر قرار التقاعد صعباً للغاية بالنسبة إلى أيّ شخص. فمع تقدّمنا في السنّ، ينمو اعتزازنا بالنفس عموماً، ممّا يصعّب علينا التخلّي عن كلّ ما يرافق سلطتنا وحقوقنا.

غالباً ما يجعلنا الافتقار إلى الوعي الذاتي الموضوعي نتوهّم أنّ قدراتنا تتقدّم مع تقدّمنا في السنّ، من العقد الخامس إلى السابع، في حين أنّ كفاءتنا تراجعت في الواقع منذ العام السابق. وقد

يلاحظ المحيطون بنا هذا التدهور، لكنّنا نرفض قبول الواقع. وفي النهاية، يصعب على الآخرين لملمة الأجزاء من بعدنا.

في بعض الثقافات الآسيوية المتأثّرة بالفكر الكونفوشيوسي، مثل اليابان، ثمّة أيضاً تقليد احترام كبار السنّ، ولذلك نادراً ما يُعامِل الشباب مَن هم أكبر منهم سنّاً بفظاظة، وهذا سبب آخر يدفع كثيرين إلى الشعور أنّه لا بأس من البقاء في مناصبهم أو أدوارهم. على سبيل المثال، قد لا تكفّ الأمّ عن ملاحقة ابنتها بشأن الأمور نفسها التي كانت تطلبها منها في صغرها، حتّى لو باتت الفتاة الآن قادرة على العيش بشكل مستقلّ بمفردها. وقد يرفض المدير التنفيذي المسنّ الاستقالة من منصبه، على حساب مرؤوسيه وأعماله.

إنّ معرفة الوقت المناسب للانسحاب من موقعك أمر صعب حقّاً، ولكن عليك أن تعرف أنّ إظهار استعدادك للتخلّي يعتبر آخر لحظة مشرقة في حياتك. فالقدرة على الانسحاب في الوقت المناسب تشكّل امتداداً لروح الإنصاف ونكران الذات التي ناقشتها سابقاً.

عندما تلاحظ أنّك ترتكب أخطاء وأنّ أداءك لم يعد كما في السابق، عليك اتّخاذ قرار بنقل مسؤوليّاتك إلى شخص آخر. ويصحّ ذلك أيضاً عندما يُظهر مرؤوسوك علامات النموّ والقدرة على التعامل مع وظائف أكثر أهمّية، بحيث ترغب في تمرير واجباتك إليهم. ونصيحتي لمن هم في السنوات الذهبية من حياتهم أن يعرفوا موقعهم، وينسحبوا إلى منصب أو وظيفة يمكنهم التعامل معها بقدراتهم الحاليّة.

الاستعداد للسنوات الذهبية في العقد الرابع

لم أتمكّن من إعطاء تعاليم كافية حول متى تبقى في منصبك ومتى تستقيل. في كلتا الحالتين، أعتقد أنّه من الضروريّ أن نحافظ على صحّتنا ونشاطنا لأطول فترة ممكنة. لكن علينا أن نعرف أيضاً أنّ قدراتنا تبدأ عادة في التدهور في العقد الرابع من العمر. لذلك، علينا أن نبذل جهداً في السنوات السابقة للفترة الذهبية، لتحديث معارفنا ومهاراتنا وتطويرها.

يمكن أن تساعد سنة واحدة من تجديد القدرات على الاستمرار لمدّة خمس إلى عشر سنوات أخرى. لكن إذا توقّفنا عن تنمية أنفسنا، فسوف نرى تراجعاً في قدراتنا قريباً. لذلك، من الضروريّ

تعلّم أشياء جديدة وتحديث قدراتنا بين الحين والآخر لمواكبة العصر قدر الإمكان. إذ تصبح معارفنا ومهاراتنا قديمة الطراز بطبيعة الحال، ولذلك يجب أن نحاول تكوين صداقات مع الشباب ومواصلة تعلّم أمور جديدة.

لكن في النهاية، لا يمكننا الهرب من مواجهة حدودنا النهائية، وعلينا أن نكون مستعدّين للتقاعد. عندما يحين الوقت، قد نضطرّ إلى طلب الانتقال إلى منصب يناسب قدراتنا، أو إذا لم نتمكّن من العثور على وظيفة متاحة في الشركة، فقد نبدأ في التفكير في المرحلة التالية من حياتنا. وربّما نودّ أن نكون نحن من نقرّر التقاعد، بدلاً من أن يُطلب منّا ذلك. سنحتاج أيضاً إلى إعداد أنفسنا لمراحل أخرى من سنوات الشفق. ولا شكّ أنّ تبنّي موقف يتّسم بالإنصاف ونكران الذات سيمكّننا من الاستقالة بشكل لائق ومحترم.

5

المديح الصادق

ممارسة روح الثناء تزيد من قدراتك

تُعتبر روح الثناء من السلوكيّات الأخرى التي ينبغي أن نطوّرها. فغالباً ما ندع ميلنا إلى التباهي والحكم على الآخرين والاستخفاف بهم يتغلّب علينا، ولا سيّما عندما نبلغ أواخر سنّ الرشد. من المفهوم أن نشعر بذلك في الواقع، لأنّ الأشخاص الذين يأتون من بعدنا لا يتمتّعون عادة بالأهلية والكفاءة الكاملة عموماً. بتالي، إذا شعرت يوماً بالتردّد من تسليم أعمالك لهم، فهذا ليس ناتجاً بالضرورة عن سوء نيّة. فربّما لا يزال مرؤوسوك مبتدئين، ولا يزال أمامهم طريق طويل ليصبحوا مستعدّين حقّاً لأداء دورك.

في الوقت نفسه، إذا أدركتَ أنّ تصوّراتك أصبحت مشوّشة وأنّ كلامك يميل ليصبح انتقادياً ومهيناً، فمن الضروريّ أن تحوّل عقليّتك عن وعي نحو الثناء على الآخرين.

يُعتبر منح الثناء ممارسة قيّمة وأساسيّة في الحياة، خاصّة لتشجيع نموّ الشباب. إذ يمكن أن تساعدهم كلمات الثناء على تطوير قدراتهم وتحقيق أهداف أعلى، في حين أنّ الاستخفاف بهم قد يعيق تقدّمهم.

إنّ روح الثناء هي حقّاً دليل على القلب الكبير. وتطوير رغبة في مدح الآخرين يعدّ ممارسة أساسيّة لتنمية قلب رحيم.

مدح الآخرين يفتح قلوبهم لك

غالباً ما نقاوم فكرة مديح الآخرين، حتّى عندما نُعجب حقّاً بجهودهم وإنجازاتهم، لأنّنا نشعر بطريقة ما أنّ ذلك يعني اعترافاً بهزيمتنا. لكن، بالطبع، جميعنا نعرف أنّ الامتناع عن الثناء على الآخرين ليس سلوكاً مثالياً. فكلّ من أنجز عملاً استثنائياً يستحقّ منّا الثناء، وقد يشجّعه ذلك على فتح قلبه لنا.

غالباً ما يمتنع الأشخاص الذين يتمتّعون بمكانة عالية وقدرة استثنائية وثروة مالية إلى اتّخاذ موقف حذر ومتحفّظ تجاه الآخرين. وغالباً ما يحتفظ هؤلاء بأفكارهم ومشاعرهم لأنفسهم، معتقدين أنّهم بحاجة إلى الاعتماد على قدرتهم للنجاح. لذلك إذا لاحظت أنّ شخصاً كهذا حقّق أمراً يستحقّ الثناء فعلاً، فلا تتردّد في الإغداق عليه به. فجميعنا قادرون على المديح بغضّ النظر عن منصبنا أو دورنا، حتّى لو اعتبرنا هؤلاء الأشخاص متفوّقين علينا.

على سبيل المثال، من الطبيعي أن يحول الدخل المتواضع دون تقديم تبرّعات كبيرة للجمعيات الخيرية. ولكن حتّى إذا لم نكسب ما يكفي للتبرّع بمبلغ كبير من المال، يبقى بإمكاننا الثناء على شخص قدّم مساهمات ضخمة. وهذا السلوك لن يسيء إليه بل سيجعله يشعرون بالتقدير. وقد يتذكّر تقديرنا لجهوده، ويقدّم لنا نصائح قيّمة لدعم نجاحنا يوماً ما. فروح الثناء صفة من صفات القلب يمكن أن يمارسها جميع الناس مهما يكن منصبهم أو دورهم في المجتمع، وبغضّ النظر عن سنّهم أيضاً.

تقديم الثناء قد يساعد على التكفير عن سلوكك المهين في الماضي

من الإيجابيات الأخرى لممارسة روح الثناء إمكانيّة التكفير عن الأمور المسيئة التي قلتَها عن الآخرين على مدار حياتك. فأنا لا أعتقد أنّ الإنسان قد يعيش حياته من دون أن يشتكي من أحد أو يذمّه أو يغتابه.

وإذا راجعتَ الأوقات التي انتقدت فيها الآخرين وحططتَ من قدرهم، فقد تشعر بشيء من الخوف وأنت تتخيّل نفسك تعترف في الآخرة بكلّ الأمور المسيئة التي قلتها للآخرين خلال حياتك. وربّما تتذكّر مناسبات عديدة من هذا النوع بحيث يخيفك التفكير أنّك قد مارست الغيبة أكثر ممّا

تتذكّر. ولو أخذت الوقت لتدوين جميع الملاحظات السلبية التي أدليت بها عن الآخرين، فقد تملأ بسهولة دفتراً كاملاً بها.

بالمقابل، ستجد صعوبة على الأرجح في ملء دفتر بكلمات المديح التي أغدقتَ بها على الغير. وإذا طُلب منك، في الآخرة، أن تُبرز كلا الدفترين، الغيبة والمديح، فربّما تقدّم عدّة دفاتر مليئة بالغيبة وسطراً واحداً من المديح. وعند مراجعة ملاحظاتك، قد ترغب في طلب الوقت لتدريب روحك والحصول على فرصة لتغيير سلوكك. ولو تسنّى لك مراجعة كلّ الكلام الذي قلته طوال حياتك، فربّما لن تحتاج إلى انتظار تقييم من أحد، لأنّك ستدرك على الفور ما تحتاج إليه للنموّ الروحي.

من هنا فإنّ منح الثناء للآخرين يُعدّ خطوة مهمّة للتكفير عن الأمور المسيئة التي قلتَها عنهم على مدار حياتك.

الاعتراف بنجاحات الآخرين يتطلّب الشجاعة

عندما تبدأ بممارسة روح الثناء للمرّة الأولى، قد تشعر بالحرج، كما لو أنّ الكلمات تُنتزع منك انتزاعاً. وربّما شعرت أنّك غير صادق، ولكن لا ينبغي أن تفكّر بهذه الطريقة.

في الواقع، يتطلّب مدح الآخرين والثناء عليهم شجاعة كبيرة. إنّه بالفعل عمل شجاع. إذ يجد عديد من الأشخاص صعوبة بالغة في تقديم الثناء، لا سيّما لشخص نجح في أمر لهم مصلحة فيه. فقد يشعر المدير التنفيذي لشركة برمجيات، يعتبر شركته منافسة لمايكروسوفت، بعدم الارتياح للتعبير عن إعجابه الحقيقي بنجاح وقدرة بيل غيتس.

من الأمثلة الجيّدة على شخص مارس روح الثناء أذكر كونيو ناكامورا، الرئيس السابق لشركة ماتسوشيتا إلكتريك، التي تُعرف اليوم باسم باناسونيك. فعندما أصبح رئيس شركة ماتسوشيتا إلكتريك، وصف ناكامورا الشركة المنافِسة له، سوني، ببطلة صناعة الإلكترونيات. ومنذ أن أدلى بهذه الملاحظة، نجح ناكامورا في قلب الشركة المتعثّرة رأساً على عقب، وقادها مجدّداً إلى الواجهة.

لكن قبل أن يعيد ناكامورا بناء شركته، مارس روح الثناء من خلال وصف الشركة المنافسة له بالبطلة، واعتبر شركته منافسة لها. وكان هذا مخالفاً للتصوّر السائد في ذلك الوقت. فقد كانت شركة ماتسوشيتا إلكتريك رائدة في مجال الإلكترونيات في اليابان، وظهرت سوني لاحقاً كمنافِسة. وغالباً ما اعتُبرت سوني خنزير غينيا بالنسبة إلى ماتسوشيتا إلكتريك، بحيث دأبت ماتسوشيتا إلكتريك على مراقبة مدى نجاح منتجات سوني الجديدة قبل أن تقرّر تطوير المنتجات نفسها.

أنا واثق أنّ ناكامورا احتاج إلى الشجاعة ليعلن أنّ سوني بطلة صناعة الإلكترونيات. وربّما كانت مجازفة من جانبه أن يثني على الشركة المنافسة له بهذه الطريقة. وأنا أحترمه لإعادة بناء شركته بنجاح بعد أن أدلى بهذه الملاحظة.

من الصعب للغاية أن تدرك قدرات منافسك وتثني عليها بشكل عادل ومنفتح، أو أن تعترف بتفوّق منتجات وخدمات منافسيك، وتقبل بكلّ تواضع افتقارك إلى الكفاءة.

تعكس روح الثناء إمكانات لمزيد من النموّ

كموظّفين، يمكننا بسهولة العثور على أسباب تحول دون قيامنا بواجبات معيّنة. على سبيل المثال، قبل انتشار أجهزة التلفزيون ذات الشاشات المسطّحة، كانت شاشات التلفزيون مصنوعة من زجاج سميك ومحدّب، ممّا يجعلها ثقيلة الوزن بحيث يستحيل على شخص واحد حملها، حتّى لو كان رجلاً بالغاً. لنقل إنّ أحد المدراء التنفيذيين لشركة إلكترونيات لاحظ صعوبة تحريك أجهزة التلفزيون، وتصوّر الجيل التالي من الشاشات أنّها خفيفة الوزن ومسطّحة. ولكن عندما طلب من مهندسيه تطوير تلفاز كهذا، ربّما احتجّوا قائلين إنّ هذا أمر يستحيل تنفيذه. وحتّى لو كانت شركة منافسة قد نجحت بالفعل في إنتاج أجهزة كهذه، إلّا أنّ مهندسيه قد يصرّون على موقفهم ويقدّمون تفسيرات لسبب عدم إمكانية تنفيذ هذه الفكرة.

من الأهمّية بمكان أن نقرّ بصدق وتواضع بتفوّق عمل المنافسين وتميّزه، ونستمرّ بتحدّي أنفسنا لتقديم منتجات وخدمات أفضل. فمن خلال الإغداق بالمديح، تمنح نفسك إمكانيّة تحقيق مزيد من النموّ. ولكن إذا كنت تفتقر إلى هذه العقليّة، فإنّك تضع حدّاً لإمكانيّات نموّك. وسواء كنت مؤسّسة أو فرداً، فإنّ القدرة على الثناء على الآخرين والوافدين الجدد من حيث جهودهم وإنجازاتهم

تتيح لك تحقيق مزيد من النموّ. لكنّ النقد غير العادل والاستخفاف بعمل الآخرين لن يؤدّي سوى إلى إعاقة نموّك. وهذه نقاط أساسيّة يجب تذكّرها.

آمل أن تساعدك الأفكار التي ناقشتها في هذا الفصل على تنمية ثرائك الداخلي في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك العمل والأبوّة والنموّ الشخصي.

الفصل 5

قوّة العقل الرصين

1

تنمية عقل رصين

كيف طوّرتُ الثقة والتحدّي كباحث عن الحقائق

أودّ التحدّث في هذا الفصل عن قوّة العقل الرصين. إذ يشكّل العقل الرصين القوّة الداخلية أو الصلابة الذهنية التي ستساعدنا في التغلّب على التحدّيات الصعبة في الحياة.

في عام 2005، نشرت كتاباً بعنوان "القوانين الباطنية"[5]، ربّما يبدو محتواه غريباً تماماً بالنسبة إلى غالبيّة الناس في المجتمع المعاصر. فقد ضمّنته موضوعات لم يتمّ بالتأكيد تدريسها أو مناقشتها في التعليم الرسمي، ومن المحتمل أن تتعذّر مناقشتها علانية في مجال العمل. لذا فإنّ تلك الأفكار تتعارض تماماً مع ما يعتقد بصحّته كثير من الناس في عالمنا اليوم.

تضمّن كتاب القوانين الباطنية عناوين استفزازية، مثل "الحياة بعد الموت" و"مبدأ المسّ" و"مبدأ التواصل مع الأرواح" و"السحر والتنجيم كقوّة". قد يخيف جدول المحتويات بعض القرّاء ويجعلهم يتجنّبون الكتاب. لكنّني فعلت ذلك عمداً لأنّ هذا الكتاب يمثّل تحدّياً للمعتقدات المقبولة في هذا العالم، ويشكّل دليلاً على ثقتي القوّية في الحقائق الروحية التي اكتشفتها.

تجرّأت على نشر ذلك الكتاب لأنّني علمت أنّني عشت صادقاً مع نفسي كباحث عن الحقائق. لم أتنازل عن مبادئي، أو أغمض عينيّ عن الخطأ، أو أخدع نفسي وأنا أحاول اكتشاف الحقائق. لم يكن لديّ ما أخجل منه في نقل ونشر الحقائق الروحية التي لا شكّ لديّ في صحّتها على الإطلاق.

أودّ أن أكون صادقاً مع الآخرين كما كنت مع نفسي، وأن أكرّس نفسي لنشر الحقائق بجدّية مثلما سعيت لاكتشافها. ولا نيّة لديّ لتكييف رسالتي مع أحكام زماننا، أو لتحريف الحقيقة، أو قول

ما يريد الآخرون سماعه فقط، أو إظهار ما يريدون رؤيته فقط لجذب انتباههم، أو كسب شعبيّة بينهم أو حظوة لديهم.

موقفي بسيط: لا أقول سوى ما أعتقد اعتقاداً راسخاً أنّه صحيح. لذلك، فإنّ ثقتي في الحقائق لا تتزعزع، بغضّ النظر عمّا إذا كان الآخرون يقبلون أو يُنكرون ما أقوله وبغضّ النظر عن تقييمهم له. أريد أن أبقى ببساطة مخلصاً ومتواضعاً تجاه الحقائق. وأعتقد أنّه ما دام لديّ قلب مخلص وصادق، فإنّ أصحاب الضمير سيقبلون رسالتي بالتأكيد.

أنا مدرك تماماً لردود الفعل التي يُظهرها الناس عندما يواجهون الحقائق الروحية للمرّة الأولى. فقد يرفض المدرّسون تدريس أو مناقشة مثل هذه الموضوعات في الفصول الدراسية، وقد ينبذك زملاؤك في العمل إذا تحدّثت عن هذه المسائل الروحية أمامهم. قد يستمع إليك بعض أصدقائك المقربين، وقد يتحوّل عنك آخرون عندما تبدأ بالحديث عن معتقداتك الروحية.

تحدّي غرور العالم المعاصر

مع أنّني أدرك التوقّعات المجتمعية، لكنّني ما زلت أعتقد أنّنا يجب أن نتواضع أمام الحقائق. فما يعتقد الناس اليوم بصحّته مبنيّ على الخبرات والمعرفة العملية التي راكموها على مرّ السنين، لكنّني أريدهم أن يعرفوا أنّه من الغرور الاعتقاد أنّ هذه المعرفة العامّة هي كلّ شيء.

وبعرض الحقائق كما هي، أنا أطرح على قرّائي الأسئلة التالية:

- ما مقدار معرفتك حقّاً؟
- ما مقدار الحقائق التي استوعبتها بالفعل؟
- هل بذلتَ جهداً كافياً للبحث عن الحقائق؟
- هل حاولت تعلّم الحقائق أو الاستماع إليها؟
- هل حاولت فتح عينيك على الحقائق؟

- هل أنت متأكّد تماماً من أنّ المعرفة التي تعتقد بصحّتها صحيحة وغير متحيّزة؟

عندما تقرأ كتابي للمرّة الأولى، قد تنكر كردّ فعل أوّلي صحّة الحقائق وترفضها. لكنّني أطلب منك أن تفتح عقلك على الحقائق. وأقول بكلّ ثقة إنّ كلّ ملاحظة حول الحقائق الروحية في كتبي ليست سوى الحقيقة.

بالطبع، ربّما وجدت محتويات كتبي مشابهة لغيرها من الكتب الدينية والروحية التي كتبها مؤلّفون آخرون. لكنّني لم أُدرج سوى ما أعتقد أنّه صحيح، بعد طول دراسة وتدقيق. وأنا أفعل هذا ببساطة لأنّني أرغب في نشر الحقائق الروحية بين أكبر عدد ممكن من الناس بطريقة واضحة ومباشرة.

ربّما كنت تتساءل الآن لماذا افتتحتُ هذا الفصل بموضوع كهذا. والسبب أنّني أدركت، على مرّ السنين، أنّ العقل الرصين ضروري للتغلّب على التحدّيات الصعبة التي يواجهها الباحثون الروحيون أمثالي طوال حياتهم.

يصطدم الباحثون عن الحقيقة، بغضّ النظر عن العصر الذي يعيشون فيه، بمعتقدات مجتمعاتهم السائدة عموماً، لأنّ الحقائق الدينية غالباً ما تكون غير قابلة للتوفيق مع قيم العالم المادّي. فتنشأ النزاعات، حتّى بين أولئك الذين يؤمنون بالحقائق الدينية، لأنّ التعاليم الروحية التي تمّ تدريسها منذ مائة أو ألف أو ألفي عام تختلف عن التعاليم التي تناسب أبناء هذا العصر.

وكلّما كنّا أكثر صدقاً وجدّية تجاه الحقائق، ازدادت الاحتكاكات والمواجهات التي ستعترض طريقنا. وهذه الأوقات العصيبة هي التي تختبر موقفنا من الحقائق. فالعقل الرصين يمنعنا من المساومة على معتقداتنا أو الهرب من التحدّيات الصعبة التي نواجهها.

تحدّيات الحياة الصعبة تصقل أرواحنا

كيف ننمّي عقلاً قويّاً؟ لا يمكننا تقوية عقولنا إلّا من خلال الانضباط الذاتي المستمرّ. لأنّه، وعلى عكس الاعتقاد الشائع، هذه القوّة الداخلية ليست قدرة فطرية.

عادة، لا يتمّ التعرّف على أصحاب العقول القويّة لجهة العزم الذي يتمتّعون به إلّا بعد أن يحقّقوا نتائج ملموسة يمكن للآخرين رؤيتها. ولا يتمّ التعرّف على معظمهم إلّا بعد تقدّمهم في سنّ الرشد، وفي كثير من الحالات في مرحلة متأخّرة منه، أو حتّى بعد وفاتهم. بالنتيجة، عندما نستعرض حياة أولئك الذين يقال إنّهم تمتّعوا بقوّة عقلية، يبدو لنا أنّهم ولدوا على هذا النحو.

لكن ما يمكنني تأكيده أنّ قوّة الإرادة، أو حدّة الذهن، ليست قدرة طبيعية نولد بها. بدلاً من ذلك، أنا مقتنع أنّنا لانكتسبها إلّا من خلال تغلّبنا على مختلف المحن والصعوبات.

قد يقاوم كثير من القرّاء هذه الفكرة، ويفضّلون بدلاً من ذلك تجنّب المتاعب والعيش بهناء وراحة بال. بيد أنّ مواجهة النكسات والمحن جزء لا يتجزّأ من الحياة، ولا مفرّ من عيش ظروف غير مؤاتية من وقت إلى آخر. فقد يفشل الإنسان في الدراسة أو العمل، أو يواجه مشاكل في علاقاته، أو يفترق عن أحبّائه، أو يخوض تجارب مؤلمة من الحزن أو العداء مع الناس.

قد تتمنّى، على الأرجح، تجنّب كلّ أشكال الألم والحزن والمعاناة، لكنّ هذا مستحيل. فليس من المفترض أن نهرب من الأوقات العصيبة، وإلّا فاتنا التدريب الروحي الذي نخوضه في هذا العالم. إذا لم نواجه المشقّات مطلقاً، فلن نتمكّن من تحقيق الغاية من ولادتنا في هذا العالم، ألا وهي تدريب وصقل الروح بالتجارب المختلفة. وإذا لم تواجه تحدّيات في الحياة، فقد ينتهي بك الأمر بالرحيل عن هذا العالم من دون إحراز تقدّم يُذكر على صعيد التدريب الروحي.

يولد كلّ منّا بمواهب وقدرات فريدة قد تؤثّر على حياتنا إلى حدّ ما. ولكن إذا كانت هذه هي العوامل الوحيدة التي تحدّد مسار حياتنا، فلن نتمكّن من تطوير أو تنمية قوّتنا الداخلية. إذ يواجه كلّ منا قضايا ومواقف وظروف مناسبة لتدريبنا الروحي، ومن خلال التغلّب عليها، مهما تكن صعبة، يمكننا أن نصقل نفوسنا وننمّي الفضيلة فينا.

أمّا تمنّي حياة سهلة من دون تحدّيات فيعادل رفض فرصة تنمية الفضيلة. ناهيك عن أنّ المصاعب تصقل أرواحنا وتجعلها تتألّق. لذا كن قوياً وصادقاً مع نفسك، واعتزّ بطبيعتك الروحانية، وليكن إيمانك قويّاً بطبيعتك الحقيقية.

2

تنمية روح طموحة وقلب ثابت

اليأس والرضا: موقفان يؤدّيان إلى خسارة الطموحات

تحدّثت في أحد كتبي، ويحمل عنوان عقل لا يتزعزع Unshakable Mind، عن تطوير حالة ذهنية تبقى ثابتة مثل جبل جليد، بغضّ النظر عن الظروف التي نجد أنفسنا فيها[6]. تبقى جبال الجليد ثابتة لأنّ جزءاً هائلاً من حجم الجليد يقع تحت سطح الجليد. والعقل الذي لا يتزعزع يشبه جبل الجليد القابع تحت السطح - إنّه القوّة الداخلية التي تمكّننا من البقاء صامدين على الرغم من المدّ والجزر من حولنا.

ويُعتبر العقل الذي لا يتزعزع صفة ضروريّة إذا أردنا أن نعيش بنجاح على الرغم من مصاعب الحياة. ولكن ثمّة سلوكيات عقلية أساسية أخرى يجب تنميتها، كروح الطموح مثلاً، أي الرغبة في تحسين أنفسنا.

تعتبر الروح الطموحة دليلاً على طبيعتنا السامية. عندما تنظر إلى داخلك، هل تجد رغبة قويّة وجادّة في معرفة المزيد، وتنمية قدراتك، لتصبح شخصاً أفضل، وتحقّق نتائج مبهرة، وتجلب السعادة لأصدقائك وأسرتك والناس حول العالم؟ إذا كانت هذه الأفكار والمشاعر تنبع من الداخل، أو إذا كنت تستطيع أن تجد شيئاً منها بداخلك، فهذا دليل على طبيعتك السامية.

إنّ طبيعتك الإلهية هي قدرتك على أن تصبح مثل الله. إنّه شوقك الصادق لتتقرّب منه. ويجب أن تعتزّ وتقدّر طموحك لتحسين نفسك، لأنّه علامة على أنّ طبيعة الله موجودة في داخلك.

حتّى لو لم تشعر بهذه الرغبة على الإطلاق، فهذا لا يعني أنّك لا تملك القدرة على تحسين نفسك. ببساطة، أنت تستسلم مؤقّتاً لليأس، ربّما لأنك تشعر بأنّك محاصر بسبب إخفاقاتك أو انتكاساتك أو أخطائك السابقة، أو عالق في مشكلة صعبة.

قد تمرّ بأوقات تشعر فيها أنّك لم تعد واثقاً من نفسك وينتابك اليأس، فتشعر أنّك فاشل في كلّ شيء، بغضّ النظر عن المحاولات التي تبذلها. وقد سقطنا جميعنا في حالة ركود في مرحلة ما من حياتنا، تماماً مثل لاعب البيسبول المحترف والناجح الذي يجد نفسه فجأة عاجزاً عن تسديد الضربات والجري، بل يتعثّر باستمرار، على الرغم من المحاولات التي يبذلها.

قد تمرّ أيضاً بفترة ركود في العمل، وتشعر أنّك بلغت حدود قدراتك. ربّما تمّ تكليفك بمشروع كبير، أو عجزت عن إيجاد الحلول للمشاكل الصعبة في العمل، أو شعرت باليأس أمام التقلّبات الاقتصادية أو الاتّجاهات المتغيّرة بسرعة. وربما شعرت أنّك محاصر وعاجز عندما تدهورت الصناعة التي تعمل فيها. في أوقات صعبة كهذه، نشعر أنّنا عالقون، فنغرق في اليأس ونغفل عن روح تحسين الذات.

يعتبر الرضى عن الذات سبباً آخر لانعدام الطموح. فعندما نشعر بالرضا عن الذات، نقبل النجاح السهل ونفقد الدافع لتحسين أنفسنا. وقد تكون رغبتنا في النجاح ضعيفة في الأساس، فنميل إلى تحديد أهداف سهلة. وما أن نحقّق مستوى معيّناً من الإنجاز، حتّى نشعر بالرضا ونكتفي بما وصلنا إليه.

على سبيل المثال، قد لا يهتمّ بعض الأشخاص بالترقّي لمنصب أعلى، لاعتقادهم أنّ هذا الأمر لن يجلب لهم سوى الإرهاق والتعب. فيشعر هؤلاء أنّ راتباً شهرياً بقيمة 2000 دولار يكفيهم لممارسة الأنشطة الترفيهية وعيش نمط الحياة الذي يريدونه. وقد يكتفون بمتع الشرب، أو القمار، أو الخروج مع الأصدقاء وغناء الكاريوكي لبضع ساعات، أو لعب الغولف في عطل نهاية الأسبوع. فيأملون متابعة حياتهم بهذه الطريقة،
وبعد التقاعد، ربّما يخطّطون للعيش من راتب أزواجهم والاعتماد على الدعم المالي لأولادهم أو المعاش التقاعدي الذي تقدّمه الحكومة.

يتمثّل الجانب السلبي لخسارة الإنسان نفسه في حياة منغمسة في الذات كهذه - سلوك الطريق السهل والانغماس في الملذّات المادّية - في كونه يغفل عن روح تحسين الذات.

ثق بنفسك واصبر حتّى تستعيد طاقتك

حتّى في خضمّ هذه الأوقات العصيبة، نعلم في أعماق قلوبنا أنّه ثمّة خطب ما وأنّه لا يمكننا متابعة العيش بهذه الطريقة. إذ يمرّ كلّ منّا بفترات نشعر فيها بعدم التحفّز لفعل شيء أو بانعدام الهدف في الحياة. ولكن في وقت كهذا، عليك أن تثق بنفسك. اعتقد بقوّة أنّك ابن الله وتتمتّع بداخلك بطبيعة إلهية. وحتّى لو لم تكن تملك الطاقة الآن، سيأتي الوقت الذي ستستعيد فيه نشاطك مجدّداً - تماماً مثلما تتبدّل فصول العام، وبعدما نجتاز الخريف والشتاء، يعود الربيع. عليك أن تعتقد بذلك بكلّ ببساطة.

من الأفضل عدم محاولة الخروج بالقوّة من الفترات الصعبة. فالسرّ هنا يكمن في الانتظار بصبر، كما لو كنت تملأ برميلاً بالماء قطرة قطرة. ستتمكّن من ملء نفسك بالطاقة إذا استعدت بصبر قوّتك تدريجيّاً.

عادة ما تستمرّ فترات الركود هذه من ستّة أشهر إلى سنة، أو حتّى ثلاث سنوات. ولن يؤدّي النضال اليائس سوى إلى زيادة المعاناة. لذلك، تحلَّ بالصبر والسكون، وانتظر كما لو كنت تملأ برميلاً بقطرات المطر. وسرعان ما سيأتي الوقت الذي ستتجدّد فيه طاقتك.

القلب الذي لا يتزعزع مصدر للسعادة الدائمة

بالإضافة إلى العقل الثابت والروح الطموحة، ثمّة عقليّة أساسيّة لا بدّ من تنميتها ألا وهي القلب الذي لا يتزعزع أو العقل الهادئ. فعندما نرى الآخرين يتأرجحون، أو يعانون من تقلّبات مزاجية حادّة، أو يصرخون في الأوقات الصعبة، قد نشعر بالحرج لمشاهدتهم. ولكن عندما تنقلب الأدوار، ونجد أنفسنا في وضع صعب، ندرك أنّه ليس من السهل التحكّم في النفس أو التعامل مع المصاعب.

في الحقيقة يمكننا تحويل قلوبنا مثلما نقولب الطين، بأيّ شكل نريد. فمن الطين الذي لا شكل له، يمكننا أن نصنع، على سبيل المثال، وعاءاً أو طبقاً أو كرة. وبالطريقة نفسها، يمكن لقلوبنا أن تتّخذ شكل أيّ صورة في أذهاننا. لذلك إذا كنت تريد أن يكفّ قلبك عن التأرجح، ما عليك سوى أن تقول في نفسك ببساطة إنّك تريد امتلاك قلب لا يتزعزع. بهذه الطريقة، تدرّب قلبك وتوجّهه ليصبح كما تتمنّى.

بالتأكيد، نحن لا نريد أن نكون أشخاصاً غير مستقرّين عاطفياً، ننفّس باستمرار عن مشاعر الغضب والإحباط والاستياء. فمن المؤلم أن نصبح أشخاصاً من النوع الذي ننفر منه. ولكن بقلب لا يتزعزع، يمكننا أن نحافظ على هدوئنا حتّى في خضمّ المحن. في سبيل ذلك، علينا بناء عقل رصين. وتقوية العقل أمر ممكن من خلال تدريبه باستمرار على الانعطاف في الاتّجاه الصحيح.

يصبح القلب المنغمس في الحزن ضعيفاً وبائساً، مثل ورقة تتقاذفها مياه الفيضانات المتدفّقة. لكن ينبغي أن نحاول الحدّ من أثر الاضطرابات في حياتنا. اسعَ دائماً ليكون عقلك هادئاً عبر تخفيف آلامك في أوقات الحزن، والسيطرة على فرط الانفعال في أوقات الفرح.

اغرس في نفسك رغبة دائمة في الحفاظ على راحة البال، والهدوء، وعدم الانزعاج، والمثابرة بجدّ في جهودك لتحسين الذات. بهذه الطريقة تتحكّم بنفسك، وتجد السعادة الحقيقية. فالقلب المستقرّ الذي لا يتزعزع مصدر للسعادة الدائمة.

3

المراحل الثلاث لتنمية الشخصية

المرحلة الأولى: كن حذقاً وقادراً وبليغاً

فلنستكشف الآن الاتّجاهات التي يجب أن نهدف إلى تحسين أنفسنا فيها. في المرحلة الأولى من الحياة، أي منذ الطفولة وسنوات الدراسة حتّى بداية سنّ الرشد، يجب أن نهدف لنكون قيّمين في المجتمع من خلال تدريب عقولنا وأجسادنا. هذه فترة ينبغي أن نعمل فيها على اكتساب الحذق والذكاء والبلاغة من خلال ممارسة الانضباط الذاتي.

في سنّ المراهقة وسنوات العشرين، نقضي معظم وقتنا في الدراسة حتّى نتمكّن من تطوير سرعة بديهتنا، والتعبير عن أنفسنا بوضوح، وتحديد المشكلات المختلفة وحلّها بدقّة.

الذكاء، والحذق، والإدراك، والحنكة، تلك هي الصفات التي نريد تطويرها في مرحلة مبكرة من الحياة. فوفقاً للفلسفة الصينية التقليدية، تكوّن هذه الصفات النوع الأوّل من الأشخاص الذي نريد أن نصبح عليه.

تُعتبر بدايات سنّ الرشد مرحلة من التنمية الذاتية نبني فيها أساس نجاحنا، وبتطوير هذه السمات، نصبح جزءاً من "النخبة الشابّة"، وهذا نوع الأشخاص الذين تتمنّى الشركات توظيفهم. لكن قريباً، أي نحو سنّ الثلاثين، ننتقل إلى المرحلة التالية من نموّنا الروحي. ويبدأ هذا التحوّل بالتفكير في ما يفتقر إليه الشخص "الحذق والقادر والبليغ".

المرحلة الثانية: كن جريئاً وديناميكياً ورحب الصدر

غالباً ما يفتقر الأذكياء والبليغون إلى العقليّة القيادية. وغنيّ عن القول، إنّ التمتّع بالحذق والمقدرة في ما نفعله هو الذي يساعدنا على كسب اعتراف الآخرين. في الواقع، يؤدّي تطوير المجموعة الأولى من صفات الشخصية خلال سنوات الدراسة أو بداية حياتنا المهنية إلى تقييم عالٍ لعملنا بالتأكيد. مع ذلك، سرعان ما نبلغ نقطة تحوّل، عادة بين سنّ الثلاثين والأربعين، عندما نشعر أنّنا نفتقد إلى شيء ما.

غالباً ما يفتقر الشباب إلى رحابة الصدر اللازمة لتوجيه وقيادة الآخرين. فهذه العقلية هي التي تلهم الغير للاعتراف بنا كقادة واتّباعنا. وهذا ما يمنحنا السلطة لقيادة الآخرين وقبولهم واحتضانهم. كما يمكّننا من مسامحتهم على أخطائهم، ودفعهم إلى تصحيحها، وإرشادهم بإصرار إلى الطريق الصحيح.

الجرأة، والديناميكية، ورحابة الصدر، تلك هي سمات المستوى الثاني المذكورة في الفكر الصيني. وأصحاب هذه الصفات هم أكثر قدرة من أولئك الذين يتمتّعون فقط بالذكاء والكفاءة في القيام بأعمالهم اليومية، كما أنّهم يتميّزون بالجاذبية التي تجعل الآخرين يرغبون في اتّباعهم.

التغلّب على التشاؤم لتطوير شخصية ديناميكية

تحدّثت سابقاً عن أهمّية تنمية قلب لا يتزعزع لتجنّب التأثّر بالتقلّبات العاطفية للفرح والحزن والألم والمتعة. فخلال حياتنا، غالباً ما نمرّ بظروف غير سارّة وغير مؤاتية. إذ نواجه نكسات ومشاكل، وتطرأ حوادث تعمل ضدّنا. ولكن إذا تمكنّا من تطوير هذه المجموعة الثانية من الصفات، فإنّنا سنتمكّن من الحفاظ على ديناميكيّتنا والتغلّب على الحواجز التي نواجهها من دون القلق حيالها، حتّى في المواقف التي كانت لتدفعنا عادة إلى التذمّر أو البكاء أو الشكوى أو إلقاء اللوم على الآخرين.

يمكننا بالتأكيد تسمية هذا الموقف العقلي تفاؤلاً ببساطة، ولكنّه يختلف عن تفاؤل الجهل الخالي من الهموم. فبشكل عامّ، لا يميل المتفائلون إلى الدقّة أو الاجتهاد. على سبيل المثال، إذا سألت شخصاً متفائلاً كيف عمل في الاختبار، فإنّه سيجيب على الأرجح أنّه أبلى حسناً. ولكن عندما تظهر

النتيجة، قد تُفاجأ أنّها سيّئة حقّاً. ويمكن لهذا النوع من الأشخاص أن يبقى سعيداً على الرغم من ذلك، لأنّه لا يعرف حتّى ما هي المسائل التي أخطأ في حلّها.

بالمقابل، يميل المتفوّقون إلى التركيز على الأخطاء التي ارتكبوها، ولذلك غالباً ما يطوّرون نظرة متشائمة. فهم يقلقون بشأن الدرجات التي حُسمت من النتيجة المثالية، حتّى لو كانت مجرّد درجة واحدة. وينتهي الأمر بالعديد ممّن هم الأفضل والأذكى في المدرسة إلى أن يصبحوا متشائمين نتيجة محاولاتهم الدائمة التعويض عن أوجه القصور لديهم. ويظهر هذا الميل بشكل خاصّ في اليابان، إذ كلّما تسلّق اليابانيون السلّم الأكاديمي، وتلقّوا مزيداً من التعليم الرسمي، أصبحوا أكثر تشاؤماً.

أمّا الجانب الإيجابي لهذه النزعة الكمالية، فيتمثّل في كونها تمنعهم من ارتكاب الأخطاء. فأولئك الذين يرتكبون أخطاء باستمرار في عملهم اليومي يعيقون عمليات الشركة اليومية واستمراريّة العمل، ممّا قد يلحق ضرراً كبيراً بأعمالهم. بهذا المعنى، من شأن الدقّة أن تفيد المؤسّسة التي يعملون فيها. لكن إذا أرادوا أن يصبحوا قادة، فإنّ مجرّد الالتزام بالتفاصيل لن يكون كافياً. ذلك أنّ كثرة الاهتمام بالتفاصيل ليست من الصفات القيادية، لأنّها غالباً ما تدفع الأشخاص إلى الهوس بمشاريعهم الخاصّة واستبعاد الأشخاص الذين لا يتوافقون مع طرقهم في فعل الأشياء.

بالتالي، علينا بكلّ التأكيد أن نسعى جاهدين لتحسين مرونتنا الذهنية، ولكنّ هذا ليس كافياً. إذ علينا أيضاً أن نتغلّب على التشاؤم ونطوّر شخصية ديناميكية بشكل أساسي. فالناس لن يبدأوا باتّباعك إلّا عندما تطوّر نظرة إيجابية ومشرقة للحياة.

ولا ينبغي للقادة إصدار أحكام بناءً على ما إذا كان الشخص قد ارتكب خطأ أم لا. بدلاً من ذلك، عليهم رؤية الصورة الكبيرة والحفاظ على هدوئهم في جميع الأوقات. والشخص الذي يتمتّع بالجرأة والديناميكية ورحابة الصدر سيتمكّن من معالجة الأزمات مبتسماً، وتحمّل المسؤولية حتّى عن أخطاء الآخرين، وتولّي زمام المبادرة دائماً. وهذه ليست سمة فطرية.

بالفعل، يبدو بعض الأطفال وكأنّهم يتمتّعون بالجرأة والديناميكية منذ الولادة، ولكنّهم غالباً ما يكونون متنمّرين، وسريعي الغضب، ومتأخين في الدراسة. هؤلاء الأشخاص المتسلّطون ليسوا

عادة من ذوي الإنجازات العالية في المدرسة وغالباً ما يفتقرون إلى الكفاءة في العمل، لأنّهم لا يستطيعون فعل الأشياء إلّا على طريقتهم.

لذلك لا يجب أن نتخطّى الخطوة الأولى، أي أن نكون سريعي البديهة، ومتحدّثين بليغين، وأفراد أكفّاء وقادرين. لكن في النهاية، يجب أن نهدف إلى الانتقال إلى المرحلة التالية واكتساب شخصية تتمتّع بالجرأة والديناميكية ورحابة الصدر.

تطوير الصفات البطولية عبر تنمية رحابة الصدر

يمكنك بناء ذاتك، ربّما ليس على الفور، ولكن بالتأكيد مع الزمن. فمن الممكن تطوير سمات الجرأة والديناميكية ورحابة الصدر إذا واظبت على ذلك على مدى عشر سنوات أو أكثر. وستتمكّن من تغيير نفسك تدريجيّاً في الاتّجاه الذي تهدف إليه إذا واصلت جهودك لعقد من الزمان. خلال هذا الوقت، لن تتغيّر أنت فقط. ذلك أنّ تحوّلك الداخلي سيغيّر أيضاً الطريقة التي يراك بها الآخرون.

في النهاية، لا يمكن للكماليّة الذكية أن تأخذك إلى أبعد من ذلك. فبمجرّد أن تطوّر مرونتك الذهنية، عليك أن تسعى جاهداً لتطوير واكتساب شخصية بطولية. ستجذب الشخصية البطولية الأشخاص الذين يتمتّعون بالذكاء والقدرة، والذين سيكثرون من حولك ويعرضون عليك المساعدة في العمل، لأنّ البطولة صفة يفتقرون إليها.

يعتبر العقد الثالث أو الرابع السنّ الأفضل لاكتساب شخصية تتمتّع بالجرأة والديناميكية ورحابة الصدر، لأنّ هذه الفترة تعتبر مركزية في حياتنا وتشكّل نقطة تحوّل أساسية عندما نبدأ بنيل التقدير على إنجازاتنا وتسلّق السلّم الوظيفي إلى المناصب الإدارية. بالتالي تعتبر أواسط سنّ الرشد هي الفترة التي يجب أن نهدف فيها إلى تطوير صفة رحابة الصدر التي تميّز البطل.

لا يمكننا تغيير أنفسنا على الفور. فحتّى لو كنت تمتاز برؤية قويّة لذاتك المثالية اليوم، إلّا أنّ هذه الرؤية لن تتحقّق غداً. ولكن إذا منحت نفسك عشر سنوات، فإنّك ستتمكّن من تغيير عاداتك وميولك تدريجيّاً لتصبح الشخص الذي تريد أن تكون. وما دمت تتمسّك بطموحك، فإنّك ستقترب من تحقيق رؤيتك باستمرار. أمّا إذا كنت تفتقر إلى الطموح للنموّ في المقام الأوّل، فإنّك لن تحرز أيّ تقدّم على الإطلاق.

غالباً ما نرى المفكّرين الذين يمتازون بسرعة البديهة ولا يرغبون في بذل الجهد لتحسين أنفسهم ينتقدون الآخرين، إذ يركّزون على نقاط ضعفهم ويبحثون عن الأخطاء طوال حياتهم. ومع أنّه من شأن خبرتهم ومعرفتهم المتراكمة أن تساعدهم في الوصول إلى مناصب إدارية، إلّا أنّهم نادراً ما يحقّقون نجاحاً كبيراً لأنّهم يفتقرون إلى القدرة على قيادة وتوجيه الآخرين.

من الضروري بالتالي أن نحوّل أنفسنا في هذه المرحلة نحو توسيع قدراتنا وغرس صفات رحابة الصدر فينا. وهذه هي المجموعة الثانية من صفات الشخصية التي يجب أن نهدف إلى تطويرها.

المرحلة الثالثة: كن هادئاً وعميقاً وجديراً بالاحترام

تضمّ المجموعة الثالثة من صفات الشخصية التي توصي الفلسفة الشرقية بتنميتها الهدوء والعمق والكرامة. وثمّة شخص يجسّد هذه الصفات العظيمة وهو تاكاموري سايغو، الساموراي الياباني الذي عاش في القرن التاسع عشر والبطل الأسطوري الذي ذكرته في الفصل الرابع. فمن المعروف عنه أنّه كان يتمتّع بشخصيّة شجاعة وهادئة ذات عمق.

يمكن للأشخاص الأذكياء والبليغين اكتساب سمات بطولية من خلال توسيع قدراتهم تدريجيّاً. وتتمثّل خطوتهم التالية في تطوير شخصية هادئة وعميقة من خلال تعميق أفكارهم والسعي إلى اكتساب البصيرة في العزلة. هذا هو الطريق الذي يجب أن نسلكه لاكتساب الحكمة.

لا يمكننا اكتساب الحكمة إذا كنّا دائمي الانشغال بالتفاعل مع الآخرين. فعلى الرغم من أنّ الحصول على المعلومات من خلال الدراسة الدؤوبة من شأنه أن يوسّع بالتأكيد قاعدة معارفنا، إلّا أنّ هذا الأمر وحده لن يمنحنا الحكمة بمعناها الحقيقي. فاكتساب الحكمة لا يتعلّق بتلقّي المعلومات باستمرار ونشرها عند ظهورها. ونحن نرى على التلفاز ووسائل الإعلام الأخرى كثيراً من المخضرمين في مختلف المجالات. ومعظمهم على دراية جيّدة بعدد من الموضوعات، لكنّ هذا لا يعني أنّهم اكتسبوا الحكمة.

فاكتساب الحكمة لا يتمّ إلّا بالصمت. نحن بحاجة إلى التفكير بعمق وصقل أفكارنا بصمت لاكتساب رؤى عميقة. بهذه الطريقة، نضيف الهدوء والعمق إلى شخصيّاتنا.

سمة أخرى نحتاج إلى اكتسابها، ألا وهي الاحترام. فلكي يصبح المرء قائداً حقيقياً، عليه التحلّي بهدوء الأعصاب والحكمة العميقة، وهما صفتان لا يمكن اكتسابهما إذا كنّا ننزعج بسهولة ممّا يجري حولنا ونعطي ردود أفعال متسرّعة.

إذا انغمسنا بجمع المعلومات، فسينتهي بنا الأمر بالقفز على كلّ خبر أو الوقوع في شرك المعلومات التافهة التي نجدها. أنا لا أنكر قيمة الحصول على المعلومات والمعرفة، ولكن لتطويرها إلى حكمة، علينا تنمية عادة التأمّل العميق. من خلال هذه العملية، يمكننا اكتساب رؤى عميقة وبناء شخصية محترمة وعميقة وراسخة.

هذه هي الشخصية العظيمة كما تُدرَّس في الشرق. والعمق والهدوء هو النوع الثالث من الأشخاص الذي نريد أن نصبح عليه.

علينا تنمية هذه الصفات إذا ما أردنا أن نتولّى دوراً مركزياً في المسائل الهامّة على المستوى الوطني أو العالمي، أو في أوقات الأزمات أو الطوارئ. وتولّي مسؤولية ضخمة كهذه يتطلّب أكثر من مجرّد موقف جريء وإيجابي، وأكثر من مجرّد الذكاء. فمواجهة التحدّيات الكبرى تتطلّب التحلّي بالحكمة العميقة، والعقل الثابت، والقلب الذي لا يتزعزع، والتي تشكّل معاً شخصيّة هادئة وعميقة وجديرة بالاحترام.

تلك هي المراحل التنموية الثلاث للشخصية البشرية المذكورة في الفلسفة الشرقية التقليدية، والتي تُسهم في نموّنا الداخلي.

تحليل الشخصية: لماذا هزم جورج دبليو بوش آل غور

في العالم الغربي، غالباً ما يتمّ تقييم الأشخاص بحسب ذكائهم وكفاءتهم. ولكن من بعض النواحي، يدرك الناس هناك ويقدّرون السمات الأكثر عمقاً للشخصية البشرية.

نجد مثالاً على ذلك في فوز جورج دبليو بوش على آل غور، نائب الرئيس في إدارة كلينتون آنذاك، في الانتخابات الرئاسية الأمريكية لعام 2000. ربّما اعتقد معظم الأمريكيين أنّ آل غور كان بالتأكيد الأذكى بين الاثنين. فمع شهادة من جامعة هارفارد، اشتُهر آل غور بذكائه الاستثنائي وعقله

الحادّ. كان ذكيّاً جدّاً لدرجة أنّ بعض الناس قالوا إنّه لا داعي للقلق في حال حدث مكروه للرئيس كلينتون، لأنّ آل غور قادر على تولّي الرئاسة ببراعة. مع ذلك، بوش هو الذي انتُخب رئيساً وليس آل غور.

لم يكن بوش شخصاً ذكيّاً حقّاً. فهو لم يحقّق نجاحاً أكاديمياً متميّزاً. بدلاً من ذلك، نجح على ما يبدو في اجتياز الكلّية بفضل اسم عائلته. بالمقابل، كان آل غور شخصاً يحبّ أن يتولّى كلّ شيء بنفسه. ويقال إنّه راجع كلّ التفاصيل، لا بل اتّصل بالناس مباشرة من هاتفه الخلوي لمناقشة الأمور قبل اتّخاذ قرار. ويذكّرني آل غور هنا، برئيس الوزراء الياباني السابق، ريوتارو هاشيموتو. فقد كان يتّصل مباشرة بالمساعدين التشريعيين ويتبادل الآراء معهم حوله. كان بلا شكّ حذقاً وذكيّاً، ولكنّه كان أيضاً مهووساً بالتفاصيل.

من منظور الشخصية الإنسانية، تمّ انتخاب بوش رئيساً لأنّه كان يتمتّع بالقدرة على استخدام أشخاص آخرين. فعلى الرغم من بساطته إلى حدّ ما، إلّا أنّه كان بارعاً في استخدام من هم أكثر خبرة وكفاءة منه.

ثمّة حكاية توضح هذا الأمر. لم يكن جورج دبليو بوش خبيراً في المسائل الدبلوماسية. وفي إحدى المناسبات، لم يستطع حتّى ذكر اسم قادة المناطق الساخنة في العالم. مع ذلك، قيل إنّه لم يخجل بذلك، بل أجاب أنّ ما عليه سوى سؤال موظّفيه عن أسمائها، الأمر الذي لن يستغرق أكثر من ثلاث دقائق.

على الرغم من أنّ بوش لم يكن بذكاء آل غور، إلّا أنّه كان بالتأكيد قادراً على اختيار مستشاريه. وربّما كان هذا الاختلاف في الشخصية هو السبب الكامن وراء قرار الناس التصويت له. وأنا أعتقد أنّ السبب يرجع إلى أنّ الناس في الغرب لديهم في الأساس نظرة ثاقبة في ما يتعلّق بالشخصية تشبه تلك التي نجدها في الفلسفة الشرقية التقليدية.

لا يمكننا التأكيد ما إذا كان الرئيس السابق بوش قد اكتسب عمق وهدوء المستوى الثالث من تنمية الشخصية، لكنّنا نعلم أنّه يتمتّع بسمات بطولية معيّنة مرتبطة بالمستوى الثاني. وأنا أعتقد أنّ هذا سبب تمكّنه من تمييز نفسه عن آل غور، ممّا أدّى على الأرجح إلى فوزه.

مع ذلك، ربّما لا يزال أمام بوش طريق طويل لاكتساب الحكمة الحقيقية. فقد بدا أنّه شخص غير ديناميكي، ولديه ميل كبير لإصدار أحكام على أساس ثنائيّة الخير مقابل الشرّ. لذا، كان سيستفيد من تنمية حكمة أكثر عمقاً.

يتمتّع بوش بإيماب ديني قويّ، ويملك على ما يبدو علاقات وثيقة مع الجماعات المسيحية اليمينية. ومن المحتمل أن يساعده تطوير فهمه للحقائق الدينية والروحية على تنمية عمق الشخصية. يوضح هذا المثال العملي كيف يمكن أن يؤثّر تطوّر الشخصية علينا في حياة الواقع.

4

تسخير القوّة الهائلة للعقل الرصين

في ختام هذا الفصل، أودّ أن ألخّص بإيجاز سمات الشخصية التي يجب أن نهدف لتطويرها خلال حياتنا. في المرحلة الأولى من حياتك - أي سنّ المراهقة والعقد الثاني من العمر - قم بتنمية الذات الحذقة والقادرة والبليغة. وفي العقد الثالث والرابع، حوّل نفسك إلى شخص جريء وديناميكي ورحب الصدر. وأخيراً، من العقد الرابع إلى الخامس والسادس، طوّر نفسك لاكتساب الهدوء والعمق والاحترام.

ما دمنا نأخذ تطلّعاتنا على محمل الجدّ ونثابر في جهودنا لنصبح قادة عظماء، يمكننا تغيير أنفسنا تدريجيّاً وتنمية صفاتنا الداخلية في كلّ مرحلة من مراحل حياتنا. قد يستغرق الأمر عقدين لبلوغ كلّ مرحلة من المراحل الثلاث لتنمية الشخصية. لكنّ القوّة الهائلة للعقل الرصين ستسمح لنا ببناء شخصيّاتنا تدريجيّاً على مدى فترات طويلة من الزمن. ويمكننا تدريب وتطوير أنفسنا بواسطة هذه القوّة الداخلية.

في النهاية، فإنّ القدرة على صياغة أنفسنا هي الحرّية الحقيقية التي نتمتّع بها وأغلى هديّة منحنا إيّاها الخالق. فالحرّية التي تمنحنا الفرح والسعادة الحقيقيّين ليست حرّية إفساد أنفسنا ولا فعل ما يرضينا، بل حرّية تطوير أنفسنا. ويسمح لنا العقل الرصين بتجربة الفرح الدائم لتطوير الذات على مدى فترة طويلة من الزمن.

إنّ قوّة الإرادة ليست قدرة فطرية. إذ لا يمكننا اكتسابها إلّا من خلال التغلّب على التحدّيات والصعوبات في مختلف الظروف. ويجب أن نؤمن بقدرتنا على تنمية هذه القوّة وأن نهدف في الحياة إلى النموّ المستمرّ.

خاتمة

في صغري، كنت أعتقد أنّه ما من شيء مستحيل إذا استطعتُ أن أكون ذكيّاً وبليغاً. مع ذلك، ومع مرور الوقت، تعلّمت أهمّية تنمية القلب القويّ، والروح المثابرة، والنضج الداخلي، والثراء الداخلي.

في سنّ الثانية والثلاثين، نشرتُ كتاب التفكير الذي لا يُقهر، والذي أصبح لاحقاً من الكتب الأكثر مبيعاً. والآن، بعد عقود من الزمن، بينما أقدّم للعالم هذا الكتاب، العقل الرصين، أدرك أنّني أسعى باستمرار لأكون "مناضلاً حقيقياً" لا يستسلم، ويصرّ على التفكير بشكل إيجابي وبنّاء.

وأعتقد أنّ القراءة المتكرّرة ستثبت أنّه كتاب جيّد يحتوي على دروس دائمة، وآمل حقّاً أن يشكّل دعماً روحياً لأكبر عدد ممكن من الناس.

ريوهو أوكاوا

المؤسّس ورئيس المجلس التنفيذي

لمجموعة العلم السعيد

عن المؤلّف

ولد ريوهو أوكاوا في السابع من يوليو عام 1956، في توكوشيما باليابان. بعد تخرّجه من جامعة طوكيو بشهادة في الحقوق، التحق بمؤسّسة تجاريّة مقرّها طوكيو. وفي أثناء عمله في مقرّها في نيويورك، درس التمويل الدولي في مركز الدراسات العليا بجامعة مدينة نيويورك. في عام 1981، حمل على عاتقه مهمّة توعية وتنوير البشرية جمعاء.

في عام 1986، أسّس منظّمة العلم السعيد التي ينتشر أعضاؤها حاليّاً في أكثر من 160 دولة حول العالم، مع أكثر من 700 فرع ومعبد محلّي، بالإضافة إلى 10.000 مركز تبشيري حول العالم. تجاوز العدد الإجمالي للمحاضرات 3.350 محاضرة (أكثر من 150 منها باللغة الإنجليزية)، كما تمّ نشر ما يزيد عن 2.900 كتاب (أكثر من 600 منها عبارة عن سلسلة مقابلات روحيّة)، وتُرجم كثير منها إلى 37 لغة. أصبح عديد من الكتب، بما في ذلك "قوانين الشمس The Laws of the Sun"، من أكثر الكتب مبيعاً أو تجاوزت مبيعاتها مليون نسخة. وحتّى يومنا هذا، أنتجت منظّمة العلم السعيد 23 فيلماً، أُعطيت قصّتها الأصليّة وفكرتها الأصليّة من قبل المنتج التنفيذي ريوهو أوكاوا. تتضمّن عناوين الأفلام الأحدث عهداً: Beautiful Lure–A Modern Tale of Painted Skin (حركة حيّة، مايو 2021)، Into the Dreams… and Horror Experiences (حركة حيّة، أغسطس 2021)، وThe Laws of the Universe–The Age of Elohim (فيلم رسوم متحرّكة صدر في أكتوبر 2021). كما ألّف أوكاوا كلمات وموسيقى ما يزيد عن 450 أغنية، كأغاني المقدّمات وأغاني الأفلام. علاوة على ذلك، يُعدّ أوكاوا مؤسّس جامعة العلم السعيد وأكاديمية العلم السعيد (مدرسة إعدادية وثانوية)، ومؤسّس ورئيس حزب تحقيق السعادة، والمؤسّس والمدير الفخري لمعهد العلم السعيد للحكم والإدارة، ومؤسّس شركة النشر IRH

Press، ورئيس شركتَي .New Star Production Co المحدودة، و.ARI Production Co المحدودة.

نبذة عن العلم السعيد

العلم السعيد حركة عالمية تمكّن الأفراد من إيجاد غاية والسعادة الروحية وتقاسم السعادة مع عائلاتهم، ومجتمعاتهم، والعالم. وتضمّ العلم السعيد أكثر من اثني عشر مليون عضو في أنحاء العالم وتسعى إلى رفع الوعي بالحقائق الروحية وتوسيع قدرتنا على المحبّة، والتعاطف، والابتهاج كي نتمكّن معاً من إقامة العالم الذي نرغب جميعاً في العيش فيه.

وتستند أنشطة العلم السعيد إلى مبادئ السعادة (المحبّة، والحكمة، والتأمّل الذاتي، والتقدّم). وتشمل هذه المبادئ الفلسفات والمعتقدات العالمية، متجاوزة حدود الثقافات والأديان.

المحبّة تعلّمنا العطاء من دون أن نتوقّع شيئاً في المقابل، وتشمل العطاء، والرعاية، والسماح.

الحكمة تقودنا إلى أفكار الحقائق الروحية، وتكشف لنا المعنى الحقيقي للحياة ومشيئة الله.

التأمّل الذاتي يزوّد أفكارنا وأعمالنا بعدسة واعية تتجنّب إصدار الأحكام لمساعدتنا في إيجاد ذواتنا على حقيقتها ـ أي جوهر نفوسنا ـ وتعميق ارتباطنا بالقوّة العليا. إنه يساعدنا في الوصول إلى عقل طاهر ومسالم، ويقودنا إلى مسار الحياة الصحيح.

التقدّم يشدّد على النواحي الإيجابية والدينامية للنموّ الروحي ـ أي الأعمال التي يمكن أن نقوم بها لإظهار السعادة ونشرها في العالم. إنه طريق لا يوسّع نموّ روحنا فحسب، وإنما يعزّز أيضاً القدرات الجماعية للعالم الذي نعيش فيه.

لمزيد من المعلومات

http://ryuho-okawa.ae.org

www.happy-science.org

tokyo@happy-science.org

كتب أخرى من تأليف ريوهو أوكاوا

THE LAWS OF THE SUN

One Source, One Planet, One People

THE NINE DIMENSIONS

Unveiling the Laws of Eternity

THE LAWS OF HAPPINESS

Love, Wisdom, Self-Reflection and Progress

THE LAWS OF SUCCESS

A Spiritual Guide to Turning Your Hopes into Reality

THE LAWS OF INVINCIBLE LEADERSHIP

An Empowering Guide for Continuous and Lasting Success in Business and in Life

THE MOMENT OF TRUTH

Become a Living Angel Today

INVINCIBLE THINKING

An Essential Guide for a Lifetime of Growth, Success, and Triumph

THINK BIG!

Be Positive and Be Brave to Achieve Your Dreams

THE ART OF INFLUENCE

28 Ways to Win People's Hearts and Bring Positive Change to Your Life

THE HEART OF WORK

10 Keys to Living Your Calling

HEALING FROM WITHIN

Life-Changing Keys to Calm, Spiritual, and Healthy Living

WORRY-FREE LIVING

Let Go of Stress and Live in Peace and Happiness

Notes

[1←]
في اليابان، عندما يتمّ نقل الأشخاص إلى مكان بعيد عن المنزل، يختار كثيرون ترك أسرهم وراءهم، الأمر الذي غالباً ما يتسبّب بتعقيد الأوضاع العائلية.

[2←]
ريوهو أوكاوا، قوانين الشجاعة (طوكيو: IRH Press، 2009). كلّ عام، يتمّ تجميع ونشر محاضرات أوكاوا في مجلّد سنوي تحت عنوان "سلسلة القوانين".

[3←]
تاكافومي هوري رجل أعمال ناجح للغاية أسّس شركة الإنترنت اليابانية .Live door Co. في عام 2006، تمّ القبض على هوري ووُجّهت له تهمة الاحتيال في أوراق مالية لتزويره حسابات الشركة وتضليل المستثمرين.

[4←]
في اليابان، يختار بعض الطلّاب إجراء امتحانات القبول للانتساب إلى مدرسة إعدادية، وغالباً ما تكون فترة الامتحان هذه وقتاً للسعي ليس فقط بالنسبة إلى التلامذة وحسب، بل للأهل أيضاً.

[5←]
ريوهو أوكاوا، عقل لا يتزعزع (طوكيو: IRH Press 2012)

[6←]
ريوهو أوكاوا، عقل لا يتزعزع (طوكيو: IRH Press، 2015).